

13

откровений инструктора по вождению



ридерз

дайджест

январь-февраль 2010

www.rd.ru

**наши
советы
на все
случаи
жизни:**

**КАК
БЫТЬ
СЧАСТЛИВЫМ
УКРЕПИТЬ БРАК
ПОЛУЧИТЬ РАБОТУ
СКРЫТЬ УСТАЛОСТЬ
НЕ ОПАЗДЫВАТЬ
ДЕРЖАТЬ
СЕБЯ В РУКАХ**

Юрий

Грыммов

**ПУТЬ
ОДИНОКОГО
ВОИНА**



ГРЕЦИЯ ДОСТУПНОЕ СОВЕРШЕНСТВО



Дакос. Критская кухня.

5000 лет натуральных чистых вкусов. Созданы первые кулинарные рецепты и заложены принципы здорового питания. Золотистый мёд и красное вино древних пиршеств, высочайшего качества оливковое масло и свежие дары моря сегодняшних таверн – это характерные элементы средиземноморской кухни, которой греки наслаждаются уже несколько тысячелетий.

www.visitgreece.gr

МИНИСТЕРСТВО ТУРИЗМА - ГРЕЧЕСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

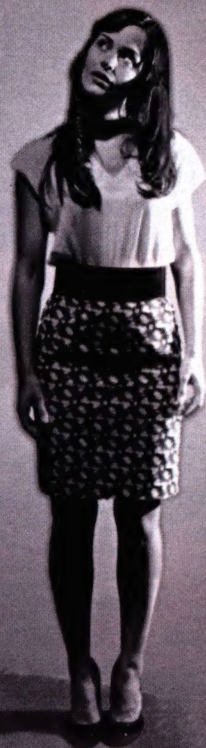
 **Greece**
the true experience

ИЗМЕНИ МИР
ВМЕСТЕ С НАМИ

ридерз

дайджест

ЯНВАРЬ
ФЕВРАЛЬ 2010



СПЕЦИАЛЬНАЯ СЕКЦИЯ

32 Наши советы на все случаи жизни

В этом разделе мы собрали для вас немало полезных советов от наших экспертов — психологов, врачей, специалистов по подбору персонала, финансистов и даже дрессировщиков.

56 **ВОПРЕКИ ВСЕМУ** **Женщина с характером**

Не испугавшись трудностей, она приняла в свою семью ребенка с синдромом Дауна.

64 **Юрий Грымов**

В начале года на экраны выходит шестой фильм этого режиссера.

72 **Один процент имеет значение**

Почему нужно учитывать различия между полами при диагностике и лечении?

78 **Спасение филина**

Измученная птица, почти лишенная перьев, забилась в угол комнаты и даже не посмотрела на спасателей.

Воля к жизни

94 Он не мог сдвинуться с места, а ледяной ветер усиливался, и вокруг начали собираться койоты.

102 **Один день из жизни королевы**

Перед этим шикарным лайнером замирали в восхищении целые города.

КНИЖНЫЙ РАЗДЕЛ

110 **История Даниэлы Гарсиа**

Несгибаемая воля не позволила машине раздавить ее жизнь.



56

«Я абсолютно счастливая женщина»



102

Кругосветный круиз на британском лайнере!

Tefal®

Без твоих идей не обойтись.



Груши под теплым шоколадным соусом.

Четыре порции • Подготовка: 15 минут • Приготовление: 20 минут

Ингредиенты:

- 4 крупные плотные груши
- Сок половины лимона
- 125 г высококачественного шоколада без наполнителей
- 100 мл густых сливок

1. Почистите груши, не разрезая их. Сбрызните лимонным соком и выложите в корзину пароварки. Готовьте в течение примерно 20 минут (в зависимости от степени спелости груш).

2. За 10 минут до окончания времени приготовления разломайте шоколад на небольшие кусочки, выложите его в миску для риса и туда же влейте сливки. Накройте миску липкой пленкой и поставьте ее в корзину пароварки.

3. Выложите груши на порционные тарелки. Небольшим венчиком взбейте шоколадную массу. Полейте груши шоколадным соусом и сразу подайте на стол.



VitaCuisine

Пароварка

Самые вкусные приготовленные на пару блюда, которые содержат еще больше витаминов!

VS 4001



ActiFry

Фритюрница

Всего одна ложка растительного масла на килограмм картофеля фри!

ZX 7000



Всего 3% жира!

20% скидка

Специальная **скидка 20%** для читателей Ридерз Дайджест на любую пароварку **Tefal** или фритюрницу **ActiFry** при предъявлении этой рекламы в сети магазинов **Эльдорадо**.



74906041V

Скидка действует во всех магазинах «Эльдорадо» с 1 июля 2009 года по 1 февраля 2010 года.

ЭЛЬДОРАДО

6 Почта

Наши читатели пишут.

9 Дайджест

Пить или не пить кофе. Сталин и теперь живет всех живых. Пять кило или 10 000 долларов?

19 Герои

12-летний сын спасает своего отца из-под машины.

23 Моя история

О доброте незнакомцев.

25 Здоровье

Бегом по снегу. Бодрость — в графике. Ананас против рака.

30 Денек

**86 ЧЕТЫРЕ ВЗГЛЯДА
на снеговика**

Вместо фрака. Крик моды. Полевой вариант. С пряностями.

92 Смех

127 Жизнь хороша!

Пирожное «Валентинка». Солнечный кальвадос. Крем для любимого. Мужские приоритеты. Правила голливудской мамы. Наряд для Бобика.

137 Сила слова

139 Цитаты

144 Напоследок



86
Снеговики —
круглый год.



128
Вкусный
День святого Валентина.

НОВОГОДНИЕ СОВЕТЫ ОТ НОВО-ПАССИТА

Огни самого главного праздника года зажигают нас надеждами и праздничным ажиотажем. Вихрь приготовлений способен вскружить голову и даже опустошить. Как не потерять драгоценные нервные клетки и сохранить праздничный настрой?

Главный эксперт по спокойствию поможет вам справиться с предпраздничным волнением и не прогадать с выбором подарков. Ново-Пассит подскажет, как действовать хладнокровно и результативно, сохранить жизненные силы, а главное - хорошее настроение. Вот несколько его советов...

Определите основные точки покупок заранее.

Составьте четкий план действий и старайтесь следовать ему.

Периодически отдыхайте.

Кому нужен усталый чемпион, даже если он с ворохом великолепных подарков? Уж в наше-то время на недостаток кафе жаловаться не приходится.

Возьмите с собой друга.

На близкого друга всегда можно положиться. Горой покупок.

Не бойтесь экспериментировать.

Попробуйте что-нибудь новенькое! Бесполезные, но смешные вещи бывают приятнее практичных подарков.

Дышите ровно. Примите Ново-Пассит.

Вокруг много подобных вам охотников за подарками. Зависть, злость, истерика не помогут вам одержать победу. Спокойствие, только спокойствие. И упаковка Ново-Пассита.

Помните, что это — Новый год!

Даже если вы не нашли того, чего искали, помните, что друзьям важны не столько сами подарки, сколько ваше внимание. И если вы останетесь целы, веселы и здоровы, то точно сможете зажечь новогоднюю ночь!



Жизнь в стиле ЭКО

Наша семья год назад уехала жить в экологически чистое место Подмосковья. Поселок окружен лесом, в нем обитают птицы, каких никогда не увидишь вблизи больших городов. Рядом течет река, в ней водятся бобры. Мы с младшим сыном во время прогулки собираем пластиковые бутылки, брошенные беспечными дачниками.

Л. А. Шаповалова

В повседневной жизни стараемся соблюдать простые правила, которые позволяют беречь воду и электроэнергию. Машина в доме — малолитражка стандарта ЭКО-4.

В. А. Дунаева

Я уважаю землю и все живое на этой планете. Я вегетарианка, а еще я оказываю помощь больным бездомным животным. Сейчас их у меня четверо.

Екатерина Климашова



В школе, где я работаю, организованное детское движение «Бемби». Его девиз: «Планета — наш дом. Сбережем его!»

Анна Синицына

Пять аргументов в пользу дружбы

Я — учитель, преподаю английский на дому. Мои главные друзья — дети. Они еще верят в правду и в беде не бросят. Как-то у меня был сложный период, я лежала в гипсе дома одна,

Мы хотим вас услышать!

Поделитесь своим мнением о статьях нашего журнала, напишите нам. Наш адрес: 117218, Москва, а/я 8 (с пометкой на конверте «О статье»); e-mail: redakzia@rd.com

Редакция очень просит вас указывать свое имя и фамилию, а также название населенного пункта, где вы проживаете. Мы будем публиковать только подписанные отзывы.

и это была середина учебного года! Я сделала 12 дубликатов ключей от входной двери и раздала своим ученикам. От меня не отказался никто, хотя лежащий учитель — это нонсенс.

Любовь Бабич

В моей жизни дружба — самое главное. Двум подругам я доверяю как самой себе. Эта дружба проверена временем: с одной я дружу уже 60 лет, с другой — почти сорок.

Алла Макарова

Система добра

Помогать людям надо. Сегодня поможешь ты, завтра помогут тебе. Помощь должна быть искренней, но помогать нужно только тому, кто хочет твоей помощи.

Мне приходилось ухаживать за одинокой соседкой после инфаркта, она поправилась, и мы до сих пор поддерживаем дружеские отношения. Мы нужны друг другу. Она врач и помогает мне советами. У нее большой жизненный опыт, который она



передает мне. Людям надо помогать во имя добра на земле.

Фарида Гизова

Приятно помогать людям не отчаявшимся, а активно ищущим выход. Людям, как и животным, и растениям, стоит помогать потому, что добро не пропадает. Увеличение объема добра в мире — серьезнейшая задача, достойная усилий каждого.

Андрей

Я летела в Новосибирск с Камчатки. Из-за непогоды три дня просидели в аэропорту в Хабаровске. Наш рейс должен был улетать первым, но я уступила свое место в самолете женщине с маленьким ребенком.



| | |
|------------------------------------|--|
| Главный редактор | Э. Медведева |
| Главный арт-редактор | Э. Зейналов |
| Редакторы | О. Овчинникова, Е. Питерская |
| Издательский редактор | М. Таги-Заде |
| Ассистент редакции | Е. Борисова |
| Руководитель отдела рекламы | М. Петерсон |
| Менеджеры | С. Миролевич, И. Виноградов В. Ворон-Ковальская |
| Координатор отдела рекламы | М. Разживина |
| Финансовый директор | А. Тараканов |
| Директор по маркетингу | О. Беклемишева |
| Менеджер | Н. Потемкина |
| Директор по производству | К. Фильченков |
| Менеджер | Ю. Пшеничникова |

ЗАО Издательский дом Ридерз Дайджест 117218, Москва, а/я 8

The Reader's Digest Association, Inc.

| | |
|---|-----------------|
| Президент и Генеральный Директор | Мэри Дж. Бернер |
| Президент, Европейский регион | Дон М. Зир |
| Вице-президент, Главный редактор международных изданий | Пегги Нортроп |
| Старший вице-президент, Генеральный директор по маркетингу | Эми Дж. Радин |

Журнал «Ридерз Дайджест» выходит в 50 изданиях на 21 языке

Обращайтесь к нам

Редакция

Online: www.rd.ru

E-mail: redakzia@rd.com

Тел.: (495) 725 25 70

Адрес: 117218, Москва, а/я 8

Мы оставляем за собой право редактировать и публиковать в журнале и на сайте присланные в редакцию материалы.

Отдел по работе с клиентами

Online: www.rd.ru

E-mail: klient@rd.com

Тел.: (495) 725 25 70

Адрес: 117218, Москва, а/я 8

Оформление подписки

Подписные индексы: 40909, 26194

E-mail: podpiska@rd.com

Отдел рекламы

Тел.: (495) 725 25 70

E-mail: ad_rus@rd.com

Переезжаете?

Мы переезжаем вместе с Вами. Если возможно, сообщите нам Ваш новый адрес за 60 дней до переезда.

Дорогие читатели!

Поделитесь с читателями «Ридерз Дайджест» забавными и смешными историями, которые произошли с Вами или с Вашими родными и друзьями. Пишите нам, и мы опубликуем самые интересные из Ваших рассказов в рубриках «Смех», «Ну и ну!» и «Денек». На конверте не забудьте сделать пометку «В рубрику».

УЧРЕДИТЕЛЬ: ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ РИДЕРЗ ДАЙДЖЕСТ». ЖУРНАЛ ЗАРЕГИСТРИРОВАН

В ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЕ ПО НАДЗОРУ ЗА СОБЛЮЖЕНИЕМ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ И ОХРАНЕ КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ. СВИДЕТЕЛЬСТВО ПИ № ФС77-18830. ISSN 1018-3795

© 2010 ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ РИДЕРЗ ДАЙДЖЕСТ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ В ЛЮБОМ ВИДЕ, ПОЛНОСТЬЮ ИЛИ ЧАСТЯМИ, НА РУССКОМ И ДРУГИХ ЯЗЫКАХ ЗАПРЕЩЕНО. ОТПЕЧАТАНО В ТИПОГРАФИИ R.R. DONNELLEY EUROPE SP. Z O.O., КРАКОВ, ПОЛЬША
ТИРАЖ: 411 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ.

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

ЯНВАРЬ–ФЕВРАЛЬ 2010 ГОД

Дайджест

ИДЕИ/ВОПРОСЫ/РЕШЕНИЯ/ЯНВАРЬ



vancouver 2010



> XXI зимние Олимпийские игры стартуют в Ванкувере. С 12 по 28 февраля свои силы попробуют спортсмены из более чем 80 стран. Будет разыграно 86 комплектов наград, что на два комплекта больше, чем на прошлых Играх, — к олимпийским видам теперь добавились мужские и женские состязания по ски-кроссу.

Кофе

Этот напиток с бодрящим ароматом и по сей день вызывает самые горячие дебаты: чуть ли не каждую неделю появляются новые научные данные, которые то говорят о его необыкновенной пользе, то доказывают обратное.

«ЗА»

Диабет. Исследование, в котором приняли участие 14 тысяч жителей Финляндии (эта страна — мировой лидер по потреблению кофе на душу населения), показало, что у женщин, выпивающих по три-четыре чашки в день, риск диабета ниже среднего показателя на 29, а у мужчин — на 27%.

— Дело в том, что хлорогеновая кислота, входящая в состав кофейного зерна, влияет на метаболизм глюкозы, — поясняет Оксана Михайловна Дралкина, профессор кафедры пропедевтики внутренних болезней Московской медицинской академии имени Сеченова.

Рак. Специалисты из Токио десять лет наблюдали, как различные факторы влияют на развитие онкологических заболеваний. В результате этого масштабного исследова-

ния, которое охватило почти 90 тысяч японцев, выяснилась прямая закономерность между ежедневным приемом кофе и снижением риска заболеть раком печени. В то же время немецкие ученые обнаружили в этом напитке противораковое вещество метилпиридин. Он повышает активность ферментов,

которые, предупреждают рак прямой кишки.

Болезнь Паркинсона.

Гавайские эксперты, проанализировав собранные за 30 лет данные о здоровье восьми тысяч американцев японского происхождения, установили, что, если выпивать в день по чашке кофе, вероятность болезни



Паркинсона сокращается почти вдвое. Одно из возможных объяснений: кофеин стимулирует выделение дофамина — вещества, связанного с контролем движений, уровень которого при этом заболевании понижен.

Желчнокаменная

болезнь. Десятилетнее исследование в США, за действовавшее 46 тысяч мужчин, показало, что те, кто ежедневно выпивает две-три чашки кофе, страдают от этого недуга на 40% реже. Чем можно объяснить такой потрясающий эффект? По словам профессора Дралкиной, «кофеин ослабляет литогенные (приводящие к образованию камней) свойства желчи, делая ее менее вязкой».

ВЕРДИКТ

— **Пожалуй, самый** неоспоримый аргумент в защиту кофе — это удовольствие, которое мы получаем от этого напитка, — говорит телеведущая Татьяна Веденеева. — А если утро начинать с удовольствия, можно горы свернуть.

Однако не стоит забывать, что устойчивость к

«ПРОТИВ»

Инфаркт и инсульт. Это предмет давних споров. Греческое исследование доказало, что у любителей кофе повышается содержание воспалительных веществ в крови, что увеличивает риск инсульта и инфаркта миокарда. Однако гарвардские ученые, следившие в течение 20 лет за здоровьем «кофеманов», не зафиксировали каких-либо отклонений от средних показателей. А вот научное исследование из Коста-Рики говорит о том, что кофе вреден для людей, организм которых медленно усваивает кофеин. В сочетании с ежедневным приемом двух-трех чашек бодрящего напитка это повышает риск инфаркта миокарда на 36%.

кофеину у людей разная. Строго говоря, это легкий наркотик. Главное — знать меру. Не более четырех чашек в кофе день не нанесут вред здоровому человеку, скорее наоборот. Но если каждая чашка кофе сопровождается булочкой и жирными сливками, положительное воздействие сходит на нет.

Ревматоидный артрит.

Вероятность его развития вдвое выше у тех, кто ежедневно выпивает не менее четырех чашек кофе (особенно нефильтрованного), во всяком случае, так утверждают финские медики, проанализировавшие данные 19 тысяч человек.

Остеопороз. Калифорнийские врачи обследовали 980 женщин, достигших менопаузы, и обнаружили закономерность: у тех, кто выпивает более двух чашек кофе в день, возрастная потеря плотности костной массы происходит быстрее, чем у тех, кто вообще его не пьет. Вероятно, дело опять в кофеине — как и все диуретики, он ускоряет выведение кальция с мочой.





Сталин и теперь живее всех живых

Должно пройти немало времени, чтобы мы перестали смотреть на нашу историю сквозь черные или розовые очки

АНТОН ОРЕХЪ

Иосифа Сталина нет на этом свете уже почти 57 лет. Но этот человек по-прежнему среди нас. В наших мыслях, наших спорах и наших делах. Сколько всего было связано со Сталиным только в самое последнее время!

Его имя вновь появилось на восстановленной станции метро «Курская». Его внук судился с газетой, которая утверждала, что Сталин лично подписывал расстрельные списки.

Депутаты возмущались, когда европарламентарии приравнивали сталинизм к гитлеризму, а очередное молодежное движение потребовало от европейцев 27 триллионов евро компенсации за такое «кошунство».

А чуть раньше был всероссийский плебисцит «Имя России», где Сталин долгое время лидировал и мог быть признан самым выдающимся нашим соотечественником за всю историю страны. И то, что он не победил, я объясняю только страхом тех, кто имел отношение к «конкурсу», потому что победа Сталина в таком опросе действительно почти то же самое, как если бы самым великим немцем признали Адольфа Гитлера.

На официальном уровне тем временем ведется борьба с фальсификацией истории. И за все время ведения этой борьбы мы увидели, что борцы за историческую чистоту интересуются отнюдь не петровскими временами, эпохой татаро-монгольского ига или же правлением Иоанна Грозного.

Все битвы идут вокруг сталинского времени и Великой Отечественной — как нашей главной исторической гордости и главной национальной победы. Так чего ради копья ломаются?

Я уверен, что мы никогда не будем жить в нормальной, цивилизованной, счастливой и какой угодно еще прекрасной стране, пока не ответим на вопрос, кем был Сталин. Потому что это вопрос о том, что такое добро и зло. И это ВЫБОР между добром и злом, который до сих пор нами не сделан. Если даже в учебниках истории для детей пытались написать, что Сталин был эффективным руководителем, который, при всех издержках и перегибах, построил передовую индустриальную державу.

Я думаю, что это идет от нашего многовекового рабства, когда жизнь отдельного человека не стоила ничего. У нас никогда даже одна загубленная

жизнь не считалась трагедией, а слова Достоевского про слезинку ребенка звучали как юродство. И большевистская идеология, доведенная до совершенства Сталиным, была построена на том же. Высшая цель важнее человеческой жизни, и ради этого не жалко принести в жертву сколько угодно таких жизней.

И про издержки и перегибы говорят как бы между прочим: ну да, люди гибли, зато у нас есть атомная бомба и Днепрогэс. И в голову даже не приходит спросить самих себя: неужели построить Днепрогэс и создать бомбу можно, только положив миллионы жизней?

Сталин выиграл войну. А может быть, ее и вовсе не было бы, если бы наш вождь не заигрывал с фашистами? Впрочем, нет, война, наверное, была бы. Но почему мы считаем, что выиграли ее благодаря этому человеку? Что не было другого способа победить, чем обезглавить армию накануне войны, уничтожив ее офицерский корпус, а потом отступить до Москвы и двигаться к Победе, неся потери, многократно превосходящие потери врага?

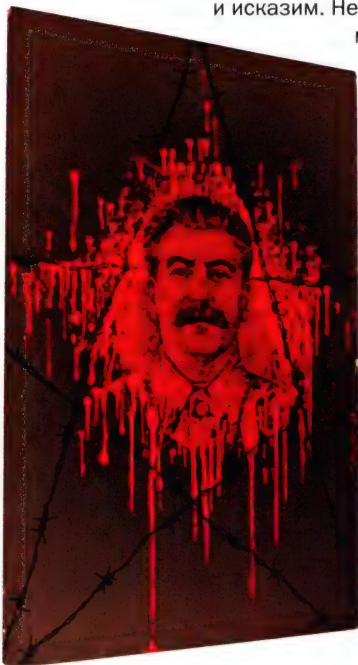
Не так давно отмечалось 70-летие начала войны, и на торжественной встрече выступили многие национальные лидеры. Почти

каждый сказал о той части вины, которая лежит на его стране за то, что эта война началась. И только нам оказалось не в чем раскаиваться. Мы говорили, что давно признали ошибки. И это была неправда.

Что-то такое было сказано еще при Горбачеве, но «новая Россия» никогда и ничего не говорила. Мы считаем, что извиниться — значит унижить себя. Мы также считаем, что сказать всю правду об ужасах, ошибках и преступлениях войны — значит принизить величие Победы и тем самым исказить историю.

Мы, видимо, считаем, что и признав Сталина преступником, уничтожившим миллионы людей, мы что-то принизим и исказим. Нет! Правда не

может быть уни-
зительной!
Для того что-
бы сказать



правду, надо куда больше мужества, чем для того, чтобы врать.

Немцы после войны провели полную денацификацию, открыли архивы, сделали уголовно наказуемым прославление Гитлера и фашизма. Потому что Гитлер уничтожил миллионы немцев и представителей других народов. Они это поняли, для них это тяжкое пятно, которое они всеми силами стремятся смыть. Сталин, если следовать сухой статистике, повинен в смерти не столь большого количества людей и он не начинал мировую войну. Но чем принципиально отличается убийство, допустим, десяти миллионов от убийства 20 миллионов?

Однако у нас не было своего Нюрнбергского процесса. Мы как минимум дважды упустили шанс покончить со сталинизмом: после XX съезда и во время перестройки. Почитание Сталина во многом основывалось на невежестве, на том, что народные массы просто не представляли себе масштабов сталинского насилия. Но при Хрущеве власть не могла сама себя высечь и была готова признавать только «отклонения от ленинского курса». А при Горбачеве, когда на всех нас обрушились потоки страшной правды, власть снова побоялась сделать последний шаг и провести наш Процесс. Процесс над сталинизмом и породившей его коммунистической идеологией.

А потом пришли уже другие времена. Когда граждане были куда больше озабочены элементарным выживанием. Когда им было не до исторической правды. Обедневшие массы чувство-

вали себя униженными, казалось, что и вся страна унижена.

И понадобились герои. А человеческая психология в этом смысле проста. Сильная рука, громкие победы, железная воля — все это очень притягательно. Это абстрактно, плакатно, духовно-подъемно. И народу дали образцы. Героическая Победа в войне и человек, который к этой Победе якобы привел.

Мы окончательно во всем запутались. У нас идет с огромными рейтингами фильм про адмирала Колчака, злейшего врага советской власти, и в то же время поднимается все-российская буря по поводу названия шашлычной «Антисоветская». Так мы за белых или за красных? Почему мы и репрессии осуждаем, и при этом Сталина боготворим. Верно заметил поэт, что плюрализм в одной и той же голове — это шизофрения.

Конечно, должно пройти немало времени, чтобы преодолеть в себе рабство, въевшееся за десятки поколений. Чтобы смотреть на историю не сквозь черные или розовые очки, а просто смотреть на нее и учить такой, какая она была, а не такой, какой бы хотелось ее видеть. И провести свой Главный Процесс, где выяснить уже наконец: хорошо ли это — извести ради высоких целей или вовсе просто так миллионы сограждан, или это все-таки преступление. Если мы считаем убийцей того, кто убил одного человека, почему мы должны оправдывать того, кто убил, быть может, больше, чем любой другой человек в истории?

Из практики инструктора автошколы

1. Зачем вы идете учиться, если у вас нет на это времени? Лучше оставьте эту затею, пока не сможете ходить на практические занятия хотя бы через день.

2. Я готов под вас подстраиваться, но в пределах разумного — в десять вечера я хочу быть дома со своей семьей.

3. Как и любому преподавателю, мне неприятно опоздания.

4. Самый популярный критерий при выборе инструктора: «Чтобы был спокойный!» Отчасти вы правы, но спокойствие не должно граничить с безразличием.

5. Да, и среди нас встречаются «халтурщики», которые тратят время урока на звонки по телефону или болтовню.

6. Хотите учиться именно зимой? Зря. Мне всегда так жаль учеников, которые успевают промерзнуть до костей, пока ждут на улице!

7. Идеальное время для занятий — весна. Погода будет все лучше и лучше, что важно для оттачивания мастерства на своем авто. А избавиться от страха перед «зимним вождением» помогут дополнительные уроки.

8. Если вы хотите потренироваться в более сложных маневрах, попросите об этом сами.

9. Запах пота в салоне — вот что я не переношу.

10. Знаете, почему стоимость занятия для людей с правами выше, чем для ученика автошколы? Первые уроки наименее затратные — в плане бензина, амортизации и, что немаловажно, моих нервов!

11. Меня не загонишь на федераль-

ную трассу с неопытным водителем на его машине. Компенсировать отсутствие второй педали тормоза может разве что двойной тариф, и то не всегда.

12. Инструктор не может проехать с вами в районе, где будет проходить экзамен? Попросите друзей повозить вас там и обратите внимание на знаки и разметку.

13. Ваша неудача на экзамене — это моя неудача. Да-да, именно так я на это смотрю. И что досадно, мое руководство тоже так считает!



Пять кило или 10 000 долларов?

Праздники прошли, оставив после себя чувство сожаления о том, как много было съедено и еще больше потрачено. Оказалось, что пополнить семейный бюджет для большинства из нас гораздо важнее, чем сбросить лишний вес.

На этот раз мы обратились к людям с вопросом: что вы предпочли бы — навсегда похудеть на пять кило без всяких усилий или получить десять тысяч долларов? Жители разных стран впервые проявили редкое единодушие: почти все, за исключением жителей Индии, выбрали деньги.

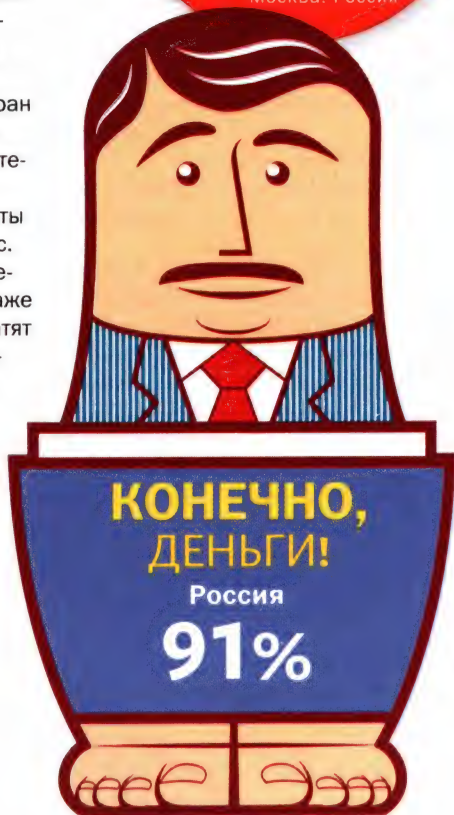
Вполне вероятно, что на результаты опроса повлиял финансовый кризис. Как бы то ни было, проблема похудения явно отошла на второй план. Даже американцы, которые ежегодно тратят на всевозможные диетические программы 58,6 миллиарда долларов, проголосовали за наличные (81% опрошенных).



Более подробные результаты опроса вы найдете на нашем сайте www.rd.ru

Быть стройным проще, если есть деньги, ведь здоровая пища, в отличие от фастфуда, стоит недешево.

— *Марина Селезнева, 56, Москва, Россия*



ВОЗРАСТ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Более других обеспокоенных лишним весом представители старшего поколения. Именно в этой возрастной группе самый высокий процент тех, кто готов отказаться от кругленькой суммы в пользу похудения.

Жизнь коротка, и нужно насладиться ею по полной. Так что лишние десять тысяч долларов были бы очень кстати. А фигура меня не волнует.

— Ксавье Боншам, 48,
Париж, Франция

Зарабатывать можно в любом возрасте, но чем старше ты становишься, тем сложнее конкурировать с молодыми. И для этого просто необходимо быть в форме.

— Пушпа Кумар, 43,
Ченнай (Мадрас), Индия

ИНДИЙСКИЙ ПАРАДОКС

Индия переживает экономический бум. Благосостояние оказалось обратно пропорционально необходимости двигаться, что тут же отразилось на росте числа страдающих диабетом и ожирением. Другая особенность менталитета индийцев — это врожденная подозрительность к любой халаве.



Медицинские технологии XXI века

«РУСЛАН»

прибор квантовой терапии

на правах рекламы

Ученые давно ищут способы исцеления человека без лекарств. Многолетние исследования в этой области привели к созданию прибора квантовой терапии «РУСЛАН». С его помощью можно лечить большинство распространенных заболеваний.

Целебный эффект достигается за счет одновременного воздействия инфракрасного, лазерного и красного видимого излучения в постоянном магнитном поле. Это оказывает мощное стимулирующее воздействие на кровообращение, мембранный клеточный обмен, восстанавливает гормональные факторы обмена веществ.

С помощью квантовой терапии вы сможете улучшить состояние при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях сердца, сосудов, легких, остеохондрозе, радикулите, ЛОР-заболеваниях, подагре, простатитах всех форм, нейродермите. При варикозном расширении вен после

курсового применения аппарата вы избавитесь от неприятного эффекта выпуклых вен. При артрите и артрозе восстанавливается поврежденная ткань, возвращается подвижность суставов. Эта методика незаменима для пожилых людей, так как заставляет клетки регенерировать. Восстанавливая утраченные функции, они вновь обретают способность сопротивляться вирусам и микробам.

Эффективность методики клинически доказана в таких областях медицины, как травматология, кардиология, гастроэнтерология, неврология, стоматология, урология, нефрология, проктология, и многих других.

Методика, используемая в приборе «Руслан», благотворно действует на состояние кожи лица, способствуя ее омоложению.

Аппарат квантовой терапии «РУСЛАН» зарегистрирован Минздравом РФ, имеет Сертификат Соответствия № РОСС RU.ME20.B06143.

Вес прибора — 1,5 кг, к прибору прилагается подробная инструкция по применению.

Его отличает простота и доступность в использовании. Приобретая «РУСЛАН», вы получаете «современную клинику» на дому.

Заказать прибор и проконсультироваться по его применению можно по телефону завода-изготовителя в Москве: 8(495) 225-54-34, 8(499)720-89-77. Наш адрес: 124498, Москва, Зеленоград, проезд 4806, дом 5, стр. 9. ООО «Медицинские технологии»
www.smp-med.ru; e-mail: ruslan@icnt.ru
Работаем с магазинами медтехники и аптеками.





Если бы не сын,
Джейсона Нортук
могло уже не быть
в живых.

В последний момент

ЧАРЛИ ШРЕДЕР

Сбегайте, позовите папу, — попросила мама 12-летнего Джейсона и его сестру Джеми. — Что-то давно его не видно.

В этот вечер Бренда Нортук не на шутку взволновалась. Ее муж Джейсон после работы любил повозиться во дворе их дома со старыми машинами, списанными на металлолом. Это был его дополнительный бизнес: 32-летний механик подрабатывал тем, что

продавал запчасти. Правда, в этот раз он собирался чинить машину Бренды, бьюик-«сенчури» 1998 года, мотор которого постоянно глох. И вот уже больше часа со двора не доносилось ни звука. Это было странно — обычно муж то и дело заходил в дом, чтобы поменять инструменты.

В октябре в Мичигане погода не балует теплом, и в восемь вечера термометр показывал всего пять градусов. На улице уже была кро-

мешная тьма, ночь обещала быть безлунной. Взявшись за руки, дети с опаской приближались к бьюику. Джейсон светил по сторонам тусклым карманным фонариком.

«Папа, папа!» — позвал он в темноту. Но ответа не было. Они с сестрой прошли дальше.

— Пап, ты где? — крикнул Джейсон снова.

— Джейсон?

Это был голос его отца, но звучал он как-то странно, сдавленно. «Как у раненого», — скажет потом Джейсон.

Ранее тем же вечером, когда солнце клонилось к закату, Нортук-старший нашел наконец неполадку в бьюике: все дело было в неисправном бензонасосе. Это означало, что ему придется лезть под машину.

Обычно он поднимал машину домкратом, но уже темнело и, чтобы ускорить работу, Нортук решил использовать вилочный погрузчик, который недавно купил для своего бизнеса.

Нортук поддел захватом погрузчика бампер бьюика и приподнял заднюю часть машины на полметра. А когда залез под машину, то с досадой обнаружил, что погнул захватом выхлопную трубу бьюика. Придется и ее чинить.

Он с силой ударил по трубе, чтобы ее выпрямить. «В голове не укладывается, как я мог позабыть об элементарных мерах предосторожности!» — удивляется он

теперь, вспоминая о своей беспечности. Оказывается, Нортук забыл заблокировать передние колеса бьюика, а после того как он несколько раз ударил по выхлопной трубе, машина слегка подалась вперед и соскочила с захвата, придавив его.

Когда брат с сестрой подошли к бьюику, все, что они увидели, — это ноги отца, торчавшие из-под машины. Нортук находился в ловушке почти час, изогнутая выхлопная труба упиралась ему в грудь. Каждый вдох давался с трудом, он дрожал от холода и едва не терял сознание.

Джеми побежала домой сообщить обо всем матери, а та сразу же позвонила в службу спасения и поспешила к мужу. После нескольких безуспешных попыток хоть немного приподнять машину мать и дочь разрыдались.

— Все будет хорошо, — пытался успокоить их Джейсон. Но в глубине души он вовсе не был так уверен.

Отец лишь однажды разрешил ему управлять вилочным погрузчиком, и тогда он чуть не протаранил припаркованную машину. У мальчика просто не хватило сил нажать на тугие тормоза четырехтонного погрузчика. После того случая он и не пытался снова пробовать. Но сейчас было не до раздумий. Он забрался в кабину погрузчика и завел мотор.

— Каждый раз при поворачивании ключа зажигания бьюик

РИДЕРЗ ДАЙДЖЕСТ ПРЕДЛАГАЕТ



*Вся
классика*
В ОДНОЙ
КОЛЛЕКЦИИ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ТЕЛ. /495/ 725 25 70 ИЛИ НА САЙТЕ WWW.RD-SHOP.RU

дергался и придавливал меня еще сильнее, — вспоминает Джейсон-старший. — А я все повторял, как молитву: «Ставь на нейтралку, ставь на нейтралку!»

Вскоре Джейсон разобрался с коробкой передач и переключил скорость на нейтральную. Как только захват погрузчика оказался под задним бампером бьюика, он потянул рычаг на себя, и машина начала приподниматься. Колеса оторвались от земли, и Нортук-старший наконец-то смог вздохнуть полной грудью. Но через секунду он снова оказался придавлен. Джейсон допустил ту же ошибку, что и отец: от волнения он не сообразил заблокировать передние колеса бьюика, и, как только бампер приподнялся, машина тут же опять съехала с захвата погрузчика.

— Я услышала, как муж сделал глубокий вдох, — вспоминает Бренда, — а потом затих.

Вотчаянии Джейсон еще раз повторил маневр, и задняя часть автомобиля начала приподниматься над землей. Это можно назвать чудом, но на этот раз передние колеса не сдвинулись, и машина замерла.

Через несколько минут подъехали спасатели. Нортук оставался под машиной, мертвенно-бледный, но живой. К счастью, он не получил серьезных травм, но, по сло-

вам начальника подразделения спасателей Майка Рексфорда, ситуация была критической. «Ему повезло, что все так удачно окончилось, — говорит Рексфорд. — Кто знает, сколько бы он еще протянул, если бы дети его не нашли?»

Только когда машина «скорой помощи» повезла спасенного в больницу, Джейсон вдруг понял,

«Я услышала, как муж сделал глубокий вдох, — вспоминает Бренда, — а потом затих».

что чуть не потерял отца, и разрыдался. На следующее утро Нортука-старшего уже выписали. «Меня всю дорогу била нервная дрожь, пока наконец я не оказался дома», — вспоминает он.

Несчастный случай сплотил семью: сын теперь старается как можно чаще бывать с отцом. Нортук-старший, который раньше чуть ли не все свободное время проводил, разбирая списанные автомобили, теперь даже близко к ним не подходит. А по вечерам они с Джейсоном с упоением сражаются в видеоигры.

— Мы играем в супергероев, — говорит счастливый отец и улыбается, словно почувствовав скрытую иронию своих слов. ■



Другие истории из рубрики
«Герои» вы можете прочитать
на сайте www.rd.com

Случай на дороге

Оглянитесь вокруг: может быть, кому-то рядом очень нужна ваша помощь

ВАЛЕНТИН ДМИТРИЕВ

Однажды я собрался навестить моего товарища Юрия, газовика-магистрального, который заступил на недельную вахту. На моем стареньком мопеде «Рига-11» ехать было часа полтора. Надо сказать, что еще с утра я чувствовал тяжесть в левой стороне груди, но старался не обращать на это внимания. «Наверное, на погоду стал реагировать», — предположил я.

Юрий сразу заметил, что мне нездоровится.

— Выпей тридцать капель корвалола и полежи с полчаса, — посоветовал он.

Ночью спалось мне плохо. В пять утра я был на ногах. Выпил чаю и собрался в обратный путь.



На грунтовой дороге не заскучаешь: то ямка, то лужа, то заяц, не желавший мокнуть в росной траве, долго бежал перед мопедом.

Через некоторое время я выехал на оживленную дорогу, соединяющую два крупных поселка и три города. Даже утром машин на ней много.

Вдруг что-то закололо под левыми ребрами, потом выше сжалось, будто положили что-то тяжелое. Холодок пробежал по шее, мурашки — по щекам. «Стоп», — скомандовал я себе, нажал на тормоз и свернул на обочину.

Пытаясь поставить мопед, я вдруг упал рядом с ним. Я попытался снять шлем, но не смог и расслабил левую руку.

Я так и лежал на земле, когда услышал: приближается легковой автомобиль. Водитель затормозил так, что взвизгнули шины. Подошли двое — мужчина и женщина, чуть помоложе меня.

— Что случилось? — спросил мужчина.

— Сердце прихватило, даже двигаться не могу.

— Галя, дай аптечку, там еще бутылка с водой, и аварийку включи, — распорядился мужчина.

Женщина принесла аптечку.

— Выпей, — протянул мужчина маленькую малиновую капсулу и бутылку с водой.

Я раскусил капсулу и глотнул воды из бутылки.

— Полежи, сейчас полегчает, — уверенно заявил он.

Подъехала вторая машина, вышли двое молодых людей.

— Что случилось? Помочь чем?

— Сердце у человека прихватило.

— Может, «скорую»?

— Не надо, ребята, сейчас пройдет, — откликнулся я.


Вторая машина уехала, а я почувствовал себя как-то неловко: слишком много привлекаю к себе внимания. Осторожно, опираясь на правую руку, поднялся, стянул шлем.

Я начал растирать левую сторону груди, почувствовал приятный легкий холодок и уходящие остатки боли и тяжести. Потянулся за шлемом.

— Не торопись, отдохни хотя бы минут десять, — посоветовал мужчина. — Поедем мы.

— Счастливого пути! Спасибо!

Возможно, и сейчас этот уверенный мужчина и молчаливая Галя встречаются меня на здешних дорогах, помнят мой старенький мопед. Бывает, меня приветствуют на дороге троекратным сигналом, но разглядеть водителя я не успеваю — слишком разные у нас скорости, — только взмахиваю в ответ рукой.

Еще раз выскажу свою благодарность: спасибо вам! 

Наш подписчик 44-летний Валентин Дмитриев живет в Нижней Туре, Свердловская область.

Бегом по снегу


На улице мороз? Самое время заняться спортом на свежем воздухе! Ученые доказали, что такие упражнения тонизируют гораздо лучше, чем фитнес в четырех стенах. Более того, пара часов на улице — отличное средство от зимней спячки и депрессии. Вот несколько советов, которые помогут сделать так, чтобы физкультура на открытом воздухе пошла вам на пользу.

> Одевайтесь соответственно.

Одевайтесь в три слоя: внешняя оболочка должна быть сделана из нейлона или подобного материала, защищающего от ветра и влаги; второй слой — шерсть или флис для теплоизоляции. Последний слой, прилегающий к телу, должен быть из гигроскопичной ткани, которая легко впитывает влагу с поверхности тела и испаряет ее в окружающую среду.

> **Носите солнечные очки.** Даже в мороз солнце сохраняет свою активность, а блеск снега является дополнительным раздражителем.

> **Пейте больше жидкости.** Когда вы занимаетесь спортом, вы потеете вне зависимости от сезона.



Регулярные умеренные физические нагрузки защищают организм от простуды.

Четыре способа взбодриться на работе

Улыбнитесь. Согласно проведенному в Канаде исследованию, юмор помогает справиться со стрессом на работе. Смех способствует психическому и мышечному расслаблению, высвобождает гормоны счастья — эндорфины, снижает уровень гормонов стресса, понижает артериальное давление, стимулирует иммунную систему.

Разведите цветы. Голландские ученые обнаружили, что пациенты, лежавшие в палате с комнатными растениями, чувствовали себя лучше, чем те, в чьей палате висела картина с изображе-

нием городского пейзажа. Еще раньше Вирджиния Лор из Университета штата Вашингтон отметила, что у людей, работавших на компьютере в комнате с растениями, производительность труда выше, а давление ниже, чем у тех, кто находился в помещении без цветов.

Сделайте рабочее место комфортным.

Все, что отвлекает внимание, поглощает энергию. Носите наушники, если в офисе шумно, убирайте остатки пищи со стола, включите обогреватель, если вам холодно, или кондиционер, если вам жарко.

Сделайте паузу. В ходе исследования Американской оптометрической ассоциации выяснилось, что 73% людей, много работающих за компьютером, редко делают паузы, что плохо действует на глаза. Ральф Чоу, профессор школы оптометрии при Университете Ватерлоо, советует отрывать глаза от монитора каждые 20–30 минут: «Моргните несколько раз, посмотрите вокруг — и только после этого возвращайтесь к работе». Расположите экран так, чтобы вы смотрели на него слегка сверху вниз.

Маргарет Нирине



Ананасовое лекарство

Ученые из Института медицинских исследований Квинсленда в Австралии, возможно, приблизились к созданию эффективного лекарства от рака. А источник этого лекарства — всем нам хорошо известный ананас.

Изучая свойства бромелаина, содержащегося в ананасе фермента, исследователи обнаружили в нем две молекулы, которые могут помочь в лечении рака.

Одна из них оказывает стимулирующее действие на иммунную систему, а вторая останавливает выработку специфического белка, который находят во многих раковых клетках.

Основной недостаток традиционных методов лечения онкологических заболеваний заключается в том, что они разрушают не только злокачественные клетки, но и здоровые ткани организма. Будущее — за терапией, которая будет действовать целенаправленно на опухоль, не затрагивая при этом нормальные ткани.

По предварительным данным, именно таким эффектом обладает испытываемый австралийскими учеными препарат.



→ Факт

> Опыты на животных показали, что полученный из ананаса препарат способен снизить темп роста опухоли на **70%** в целом ряде органов, в том числе в легких, кишечнике, груди, яичниках, коже.

АНТОН ШАГИН АЛЕКСАНДР БАЛУЕВ НАТАЛЬЯ НАУМОВА

ФИЛЬМ ЮРИЯ ГРЫМОВА

НА ОЩУПЬ



Нат СТУДИЯ

ПЕРЕКРЕСТОК

ЖУРНАЛ
Siar
НАДПИСЬ МАКСИМУ

КиноПоиск.Ru

MAXIM
МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ О ЖЕНЩИНЕ

Начни лето с нашего кино!
В кинотеатрах с 28 января

Большое кино Большая любовь

приключения, романтическая история любви

www.naoshupmovie.ru | www.grimov.ru

фонтанка.ру

Кино
наш

ПЕРВЫЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ТЕЛЕКАНАЛ

LIFE

LIVEJOURNAL

горбушка

ридерз
АВАНСЕТ

Когда кандидата, пришедшего на собеседование в нашу налоговую инспекцию, спросили, какого рода работу он бы предпочел, он ответил: «Я хотел бы иметь всю полноту власти и ограниченную ответственность».

Майк Уилкерсон, США

Я работаю настройщиком.

Однажды меня пригласили настроить пианино в доме для умалишенных. Я был один в комнате, где стояло пианино.

Потом в комнату зашел мужчина и включил телевизор. Телевизор мешал мне работать, но я решил не спорить и просто подошел к телевизору и молча его выключил.

Мужчина странно посмотрел на меня и снова включил телевизор. Это повторилось еще несколько раз.

Тогда я сказал ему, что пытаюсь настроить пианино и для этого мне нужна тишина. Тогда он рассмеялся и сказал:



«У меня для вас плохие новости, пациент. Вы припарковали машину на моем месте».

«Я телевизионный мастер и пришел починить телевизор. Я думал, что вы сумасшедший и просто стучите по клавишам».

Ярослав Лангер, Словакия

Далеко не все понимают, как работает система страхования. Однажды я помогала клиентке застраховать ее жизнь и спросила: «Кто получит деньги при наступлении страхового случая?» Она ответила: «Я».

Конни Керр, США

Инструктор, который вел занятия для медработников, учил нас выполнять компрессию груди, до тех пор пока не подоспее другая помощь.

— А что, если мы не сможем? — спро-

Вы позвонили в банк...

— Вас интересует автокредит?
— Да, расскажите.
Сотрудник начинает перечислять тарифы и условия.

— Не торопитесь так, я не успеваю.

— Вы записываете?

— Нет, я сообщаю!

— Здравствуйте, у меня кредит в каком-то банке, случайно не у вас?

— Моя карта погибла в неравном бою с вашим банкоматом! Я не смог ее спасти!!!

— Кредит оформлен на вас?

— Нет, на холодильник.

— Девушка, переведите меня!

— Куда вас перевести?

— Чтобы узнать, сколько мне осталось...

www.iwoman.ru

сил юный медбрат. — Тогда нужно вызвать «скорую»?

— Сынок, — ответил инструктор.

— Ты и есть «скорая».

Кристи Фигуэроа, США

Составляя многочисленные отчеты, я в запарке услышала, что моему коллеге по работе позвонили на мобильный. Мне стоило огромного труда сохранить хладно-

кровие, когда он сказал своему собеседнику: «Ну что ты, не занят. Я ведь на работе».

Лора Суонссон, США

Что значит быть телеведущим

Затронув вопрос о безопасности дорожного движения, ведущая канала Би-би-си сделала следующее открытие: «В большинстве машин находится только один человек. Как правило, это водитель».

Алекс Черн, США

Поездка с тюремным заключенным в больницу для сдачи крови стала для меня слишком большим испытанием: мне стало дурно, когда я увидел, как игла вонзилась в его руку. Я вышел всего на секунду, но заключенный уже успел озаботиться состоянием моего здоровья.

— Знаете, — сказал он, — если вы снимите с меня наручники, обратно в тюрьму вас отвезти могу я.

Джой Дей, США

Мой приятель вез свою семью в кемпинг, когда рядом с ними остановился внедорожник, тащивший на буксире прекрасный суперсовременный трейлер. Кит только подумал, как было бы хорошо иметь такой же, когда его размышления прервала трехлетняя дочь:

— Смотри! У них нет денег даже на палатку.

Карин Хорлингс, США

Советы для ЖИЗНИ

Как совладать со своими эмоциями, наладить отношения с родителями, стать душой компании, уберечь свои деньги от мошенников и множество других полезных советов от наших экспертов и читателей

К кому обратиться за советом

В этом разделе вы найдете массу полезных советов. Однако к советам тоже нужно уметь относиться правильно. Независимо от того, в каком деле вам требуется совет — в сфере личной жизни или по работе, — задайте себе три вопроса.

1. Разделяет ли человек мои жизненные ценности? Однажды я обратился к одной своей приятельнице, заядлой путешественнице, с просьбой порекомендовать мне гостиницу. Я послушался ее совета — и совершил большую ошибку. Гостиница была неплохой, но завтрак в ней стоил 40 долларов, а бутылка воды — восемь.

Позже я спросил у нее, что именно ей понравилось в этой гостинице. «Спа-процедуры!» — последовал ответ. Она, видимо, надеялась, что я приду в восторг от обертыва-



ния морскими водорослями, совершенно забыв о том, что перед ней парень, который и бреется-то в лучшем случае дважды в неделю.

2. Является ли советчик заинтересованной стороной? Если автомеханик утверждает, что вашей машине требуется больше чем профилактический осмотр, задумайтесь. И не забывайте задавать себе этот вопрос всякий раз, когда нуждаетесь в совете.

3. Знает ли он, о чем говорит? Когда мне было 27 лет, мне потребовался совет, касающийся женитьбы. Я решил, что лучшего советчика, чем мой отец, не найти: ведь он прожил с моей мамой 30 лет.

Между нами состоялся примерно такой разговор:

Я: Папа, ты познакомился с Дороти. Она красивая и умная девушка. Как ты думаешь, мы подходим друг другу?

Отец: Не знаю, насколько ты подходишь ей, но тебе другой такой девушки точно не найти.

Я: Значит, ты считаешь, что мне стоит на ней жениться?

Отец: Я считаю, что, если ты с ней расстанешься, это будет самый глупый поступок в твоей жизни. По-моему, я понятно выразился.

Оказалось, что я обратился по адресу, и папа дал мне отличный совет, за что я ему до сих пор благодарен.

Джей Хенрикс, автор книги «Спасибо за то, что вы со мной спорите»

Старайтесь делать это как можно реже. Большинству людей не нравится выслушивать советы, разве только тогда, когда они сами об этом просят. В некоторых ситуациях лучше воздержаться от советов, даже если вас так и подмывает дать ценное указание. Например, когда за рулем ваша супруга. Если у вас попросили совета:

1. Не спешите отвечать. Задавайте вопросы. Кивайте. Ждите, пока вас спросят: «Ну, что ты обо всем этом думаешь?» Чем труднее выудить у вас совет, тем больше его оценят.

2. Внимательно выслушайте человека, а потом подскажите, как следует поступить ему, а не как поступили бы вы. Когда моя дочь объявила, что хочет стать медсестрой, я был в ужасе. Какая жуткая работа, подумал я. От одного вида крови мне становится дурно. Но потом я вспомнил, как в детстве она смешивала для нас разные «лекарства». «Иди в школу для медсестер», — в конце концов сказал я. Она так и сделала — и ей безумно нравится там учиться.

3. Постарайтесь понять, чего именно хочет человек. Иногда людям нужно, чтобы их просто выслушали. Дочери был нужен не мой мудрый совет, а мое одобрение. Большинство людей ищут не совета, а поддержки.

Держите себя в руках!

О чем надо помнить, когда захлестывают негативные эмоции:

1. Гнев испытывают абсолютно все. С этим ничего не поделаешь. Главное — знать, когда стоит давать ему волю, а когда нет. Проблемы начинаются в том случае, когда вы всегда придерживаетесь только одной стратегии: что бы ни случилось, подавляете свое раздражение или, наоборот, теряете над собой контроль.

2. Спросите себя, насколько важно то, что вывело вас из себя. Адекватна ли ваша реакция в данной ситуации? Можете ли вы что-то изменить? Имеет ли смысл что-либо предпринимать?

3. Успокойте себя: а) если вы уже в десятый раз прокручиваете в памяти произошедшее, скажите себе «Прекрати!» (про себя); б) отвлекитесь (поищите в Интернете информацию о курортах, которые вам бы хотелось посетить); в) сделайте вдох, сожмите кулаки, сделайте выдох, разожмите кулаки.

Консультант по управлению эмоциями Вирджиния Уилльямс

Зарядка для остроумия

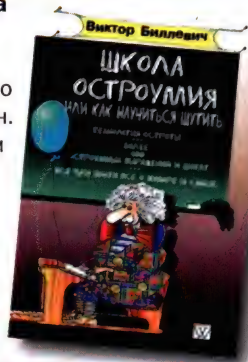
Многие считают, что воспитать чувство юмора невозможно. Писатель-сатирик, драматург, автор книги «Школа остроумия, или Как научиться шутить»

Виктор Биллевич не разделяет это мнение. Чувство юмора не какое-то космическое озарение, считает он. Это скорее набор специфических навыков, которыми можно и нужно овладевать. Вот несколько юмористических приемов, регулярное использование которых поможет вам отточить свое остроумие.

Будем есть много, но часто. Этот прием называется ложное противопоставление. Высказывание строится таким образом, что заключительная его часть по форме будто бы противоречит началу, а на самом деле усиливает его.

Бросать курить легко. Я бросал раз пятьдесят. Известная шутка Марка Твена построена по принципу ложного усиления, когда заключительная часть фразы по форме подтверждает начальную, а по существу — опровергает ее.

Сверхсекретно! Перед прочтением сжечь! Чтобы добиться комического эффекта, иногда достаточно довести мысль до абсурда — либо с помощью преувеличения, либо преуменьшения.



• Обращайтесь с другими так, как бы вам хотелось, чтобы обращались с вами.

Уроки выживания

Юрист, мать четвертых детей и жена бывшего кандидата в президенты США Джона Эдвардса 60-летняя **Элизабет Эдвардс** видела в жизни немало горя. Она пережила рак груди, смерть любимого сына Уэйна, погибшего в возрасте 16 лет, а совсем недавно всплыли скандальные подробности личной жизни ее мужа во время предвыборной гонки. Элизабет признается, что не знает, как избежать несчастий.

— Если бы я могла предвидеть беды, они бы со мной не случались, — пишет она в своей книге мемуаров. — Я бы знала, где подстелить соломки. А вот чему я действительно научилась на личном опыте, так это снова вставать на ноги после очередного удара судьбы, каким бы жестоким он ни был.

Помимо этого, Элизабет научилась открыто говорить о своих чувствах. Вот ее основные жизненные правила.

1. Несчастья подстерегают нас на каждом шагу. Но я знаю массу людей, которые, несмотря на все испытания, смотрят в будущее с оптимизмом.

«Я научилась этому у отца (он умер в прошлом году). В последние годы жизни у него было не много поводов для радости, но он никогда не предавался унынию и меня подбадривал до самого последнего дня. Для меня это был прекрасный урок жизнелюбия. Я знаю многих женщин, которых диагноз рак груди поверг в глубокую депрессию. Я всегда говорю им: «Смерть сама решит, когда прийти за вами. Но вы можете решить начать умирать раньше». Многие сдаются, опускают руки. Так нельзя — нужно надеяться вопреки всему».

2. Такова жизнь: в ней есть и радости, и горести.

«После смерти сына я сказала подруге: «По крайней мере он был рядом все эти шестнадцать лет». И сразу же подумала, что сказала глупость. Этого времени никогда не будет достаточно — ни ему, ни мне. И все же это правда, у меня было шестнадцать лет счастья, когда мой мальчик был со мной. И если я когда-нибудь позволю себе думать иначе, из моей жизни исчезнут все краски и чувства, а я не хочу жить в безликой пустоте».

3. Не отталкивайте людей, предлагающих вам утешение.

«Один мой знакомый, потерявший брата, сказал: «Бывает, люди, пытаясь нас утешить, еще больше нас ранят. Будьте снисходительны, помните: они хотели как лучше»».

Не обижайтесь на критику

Если кто-то высказывает замечание в ваш адрес, дайте ему понять, что вы не против. Если вы будете реагировать агрессивно или раздраженно, человек подумает: «Больше я этого делать не буду». Если вы ведете себя так, что вам и слова нельзя сказать, коллеги и друзья просто начнут вас избегать, но при этом все равно останутся при своем мнении. Попробуйте относиться к критике как к информации. Возьмите ее себе на заметку. Не надо ее недооценивать, но и переоценивать не стоит.

Кит Феррацци, автор книги «Как за каменной стеной: как найти трех человек, которые изменят вашу жизнь»

КАК КРИТИКОВАТЬ

«Правило номер 1 конструктивной критики гласит: дайте собеседнику почувствовать себя в безопасности. Нужно показать человеку, что вы в него верите и желаете ему успеха».

Кит Феррацци



Будьте честным до конца. Честность — это не только воздержание от лжи. Быть честным значит не растягивать обеденный перерыв, жить по средствам, не молчать, если с кем-то другим обращаются несправедливо.

Подумайте о детях. В проведенном опросе 64% школьников признались, что пользуются шпаргалками на экзаменах, 30 — сообщили, что воровали из магазина, а 83% — что лгали своим родителям. Взрослые! Правила игры устанавливаете вы.

Признайтесь, что совершили ошибку. Если вы снова приняли за старое, будьте хотя бы честными с самим собой, скажите: «Я поступил неправильно. Если я снова окажусь в подобной ситуации, то сделаю все так, как надо». Делайте акцент на том, чтобы поступать правильно, а не на том, чтобы педантично следовать правилам. Если вы живете по правилам, у вас всегда будет соблазн их нарушить, когда нет опасности быть пойманным. Честным вы будете только тогда, когда станете поступать так, как надо, даже в том случае, когда на вас никто не смотрит.

Ричард Джарк, генеральный директор Института Джозефсона

Как
быть честным

• Не откладывайте путешествия на потом. Делайте это, пока у вас есть силы.

Как укрепить брак



Насколько прочен ваш союз? Сексолог Пеппер Шварц предлагает пять способов испытать свои чувства.

1. Когда в семье возникают проблемы, легко ли вам дается совместный поиск решения? Речь идет не о том, чтобы убедить супруга в своей правоте. Вопрос в том, способны ли вы прийти к компромиссу.

2. Ваша вторая половина принимает почти все важные решения? Ваша точка зрения тоже заслуживает внимания.

3. Супруг(а) отказывает вам в ласке? Дело не только в сексе — гораздо важнее держаться за руки, обниматься, улыбаться друг другу.

4. Ваш супруг(а) настолько обидчив, что ему и слова нельзя сказать? В семейных конфликтах важен открытый диалог.

5. Ваша вторая половина бескомпромиссна? Но ведь цели, поставленные вами 20 лет назад, могли за это время утратить актуальность.

Подведем итог. Если вы на большинство вопросов ответили утвердительно, вам двоим есть над чем поработать. Для начала обсудите ваши ответы со своей второй половиной.

У вас свидание?

А вы чувствуете, что утратили навык?

Вспользуйтесь советами психолога Джудит Силлс, и вы снова обретете веру в себя.

Настройтесь на победу. Не думайте: мои лучшие годы позади, у меня лишний вес. Думайте о том, что время повернулось вспять и судьба дает вам еще один шанс.

Не относитесь к свиданию как к деловой встрече. Не думайте: я сэкономлю время, если сразу скажу, что мне нужно. Думайте о том, чтобы лучше узнать человека, сидящего напротив.

Не корите себя за ошибки. Не думайте о том, что в вашем возрасте вам следовало бы быть умнее. Думайте: сейчас я смелее и решительнее, а значит, у меня все получится.

КАК УЗНАТЬ, ЧТО ПРИШЛО ВРЕМЯ РАЗВОДИТЬСЯ

Вам не терпится развестись. Но прежде чем решиться на столь ответственный шаг, сделайте вот что: разделите лист бумаги на две части. Слева перечислите недостатки своей второй половины, а справа напишите, как вы на них реагируете. Затем перечитайте список справа. Если вам бросятся в глаза такие слова, как «крик» и «истерика», сделайте глубокий вдох и задумайтесь над своим поведением.

Позвоните родителям!

Отношения с родителями никогда не бывают простыми: ни когда вам 15, ни когда вам 35 и у вас уже подрастают собственные дети. Вот некоторые рекомендации, которые помогут вам наладить взаимопонимание с пожилыми родителями.

1. Чаще общайтесь с родителями «просто так». Не забывайте делать им комплименты, подарки, проявляйте интерес к их жизни, не отмахивайтесь, когда они пускаются в воспоминания о своей молодости. Ваше внимание придаст им жизненных сил и оптимизма.

3. Продолжайте оставаться детьми для своих родителей. Не обижайтесь, что они продолжают опекать и воспитывать вас. Помощь детям — это то, что позволяет родителям оставаться молодыми.

Бывает, родители обижаются на вас за то, что вы делаете все по-своему. Не переживайте — и вы, и родители при любом исходе будете в выигрыше: если ваши действия приведут к успеху, родители будут гордиться вами — пусть втайне. Если же вы ошибетесь, то получите хороший урок, а родителей порадуете тем, что подтвердили их правоту и в очередной раз доказали их нужность.

4. Никогда не препятствуйте общению родителей с внуками. Даже если вам кажется, что их воспитательная стратегия идет вразрез с вашей, так и надо. У родителей и у бабушек-дедушек разные задачи, им надо не дублировать друг друга, а дополнять.

5. Не надо недооценивать интеллект ваших родителей. Всячески проявляйте уважение к их опыту и почаще просите совета.

6. Проявляйте уважение к жизненным ценностям родителей. Это не значит, что вы не должны с ними спорить по мировоззренческим вопросам. Спор детей с родителями — это нормально.

7. Не бойтесь за свой авторитет, если родители будут делать вам замечания в присутствии ваших детей. Это полезный «массаж самооценки» для вас и хороший урок для ваших детей — урок мудрости, уважения к старшим, гибкости.

Если вам кажется, что их замечания несправедливы, то, прежде чем вы начнете оправдываться, попробуйте понять смысл происходящего. А он заключается в том, что родители любят вас и проявляют свою заботу как умеют. Нормальной реакцией взрослого человека в подобной ситуации может быть только благодарность и коррекция своего поведения для того, чтобы не провоцировать родителей в будущем на негативные эмоции.

Игорь Татарский, психолог

Миф или правда?

Наверняка среди ваших родных или знакомых найдется человек, который с удовольствием пичкает вас медицинскими советами. К каким из них стоит прислушиваться, а к каким — нет?

Народная мудрость: если пойти плавать сразу после еды, начнутся судороги и можно утонуть.

Наука утверждает: это не совсем так, но доля истины в этом есть. После еды кровь приливает к пищеварительному тракту, удаляясь от задействованных в плавании мышц, в результате чего в мышцах образуется молочная кислота. Поэтому плавание сразу после обеда может привести к внезапной (но не смертельной) судороге.

Народная мудрость: мед ускоряет заживление.

Наука утверждает: да. Небольшие или умеренные ожоги (однако речь не идет о других ранах) заживают быстрее, если смазать их медом. Возможно, потому, что мед создает влажную антибактериальную среду, благоприятствующую росту клеток эпителия.

Народная мудрость: ожог нужно смазывать маслом.

Наука говорит: никаких доказательств в пользу масла нет.

Народная мудрость: если спать в помещении с работающим кондиционером, можно простудиться.

Наука говорит: в этом есть доля истины. Кондиционер высушивает защитный слой слизи в носовых проходах, который препятствует проникновению в организм вирусов. К тому же в холодной среде вирусы размножаются быстрее.

Народная мудрость: если выйти на улицу с мокрой головой, заболеешь.

Наука говорит: это возможно. Некоторые исследования указывают на то, что, когда у человека мокрые волосы, происходит сужение кровеносных сосудов носа, вследствие чего нарушается питание лейкоцитов — белых кровяных телец, которые обеспечивают защитный барьер от простуды.

Народная мудрость: яблоко в день — и врачи не нужны.

Наука утверждает: слухи о пользе яблок сильно преувеличены. Хотя кожа яблока действительно является богатым источником кверцетина, антиоксиданта, который способствует снижению давления, борется с астмой и аллергиями и снижает риск инфаркта.

В жизни нередко случаются ситуации, когда хочется забыть о хороших манерах и дать волю эмоциям. Советы специалистов по этикету Джудит Мартин и П. М. Форни помогут вам сохранять достоинство даже тогда, когда окружающие явно испытывают ваше терпение.

Будьте доброжелательны. Это позволит вашему оппоненту изменить свое поведение по отношению к вам и при этом сохранить лицо. Любой дипломат скажет вам, что секрет успешных переговоров заключается в том, чтобы дать человеку возможность сделать то, что нужно вам, не теряя при этом чувства собственного достоинства.

Не отвечайте грубостью на грубость. Сталкиваясь с грубостью окружающих, люди часто грубят в ответ. В результате грубости становится больше, а не меньше.

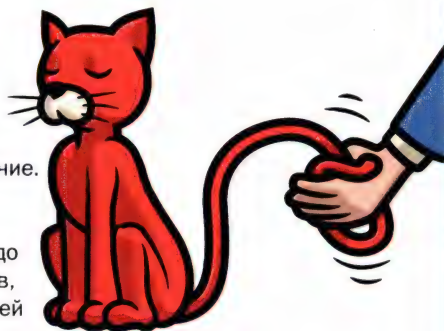
Учитесь самообладанию. Если вам нагрубил посторонний человек, не обращайтесь на него внимания. Если же речь идет о вашем супруге, друге или коллеге, ответить на грубость нужно — но только спокойно, доброжелательно и аргументированно.

Как можно раньше начинайте прививать детям хорошие манеры. Тогда у них будет меньше шансов превратиться в самовлюбленных, эгоцентричных взрослых, которых не волнуют чужие чувства.

Дай лапу, друг!

Вы думаете, это что-то из области фантастики? Ошибаетесь. Для того чтобы научить вашу кошку этому трюку, вам понадобятся четыре вещи: последовательность, терпение, терпение и еще раз терпение. Ну и, конечно, угощение. Смешайте кошачьи консервы с куриным детским пюре и положите еду на ложку. Опуститесь на четвереньки. Дотроньтесь до лапы кошки и произнесите: «Лапу». Увидев, что кошка пошевелила этой лапой, дайте ей отведать угощения и скажите «хорошо».

Продолжайте регулярно выполнять это несложное упражнение до тех пор, пока при виде вашей протянутой руки и слове «лапу» кошка не положит лапу в вашу руку. На это может уйти неделя или две. Но своего вы в конце концов добьетесь. Еда — отличный стимул, как для кошек, так и для людей.



Кэти Питтман, дрессировщица, Палмдейл, Калифорния

Проведите 15 минут с пользой

Встаньте пораньше. Дайте себе с утра лишних четверть часа — и вы успеете насладиться чашечкой кофе, не забудете впопыхах что-нибудь важное и не опоздаете на автобус.

Первые 15 минут после возвращения с работы домой задают настроение на весь вечер. Ведите себя так, словно вы ждали этого мгновения весь день. Уделите внимание вашей второй половине. Вместо того чтобы сразу пускаться в разговоры о работе или детях, нежно поприветствуйте друг друга, скажите несколько ласковых слов, подарите себе несколько минут покоя.

Поиграйте с детьми. Отключите мобильный, Интернет, отложите в сторону газету. На 15 минут забудьте, что вы взрослый человек, и отдайтесь игре с таким же жаром, как это бывало в детстве. Интерактивные игры — пусть даже непродолжительные — дают детям в возрасте от двух до десяти лет толчок для интеллектуального и творческого развития.



БОРЕМСЯ С ОПОЗДАНИЯМИ

Отучиться от этой дурной привычки вам поможет система штрафов. Соберите сто десятирублевых купюр и положите их в конверт. При каждом опоздании платите человеку, которого вы заставили ждать, по десять рублей за каждую минуту ожидания.

Хотите что-то изменить в своей жизни, но опасаетесь, что у вас не хватит терпения довести задуманное до конца? Тогда вам нужен план. Вот как он может выглядеть:

Объявите всем о своем начинании, будь то какие-нибудь курсы или диета.

Заручитесь поддержкой. Так вы добьетесь гораздо большего успеха, чем действуя в одиночку.

Разберитесь с рутинными делами. Оплатите квитанции, ответьте на письма, выбросите хлам. Решение мелких задач повышает самооценку и дает ощущение контроля над собственной жизнью.

Главное — продержаться первые 30 дней. Если вы за это время не

сбились с намеченного курса, у вас есть все шансы добиться цели.

Ариана де Бонвуазан, автор книги «Первые 30 дней: как с легкостью изменить свою жизнь»

Как
не сбиться с курса

Совет пациентам

В среднем прием у врача продолжается не больше 15 минут. Иногда времени не хватает даже на то, чтобы толком рассказать о своей проблеме. А ведь, по сути дела, то, что вы говорите во время приема, играет решающую роль: ваши слова могут помочь врачу поставить правильный диагноз и назначить эффективное лечение или, напротив, введут его в заблуждение, в результате масса времени уйдет на то, чтобы понять, что же с вами происходит.

Итак, как следует вести себя на приеме у врача? Обычно прием состоит из трех этапов. Этап первый: ваши жалобы. Этап второй: осмотр. Этап третий: диагноз, направление на анализы и обследования. Пациенты, как правило, сосредоточивают основное внимание на третьей части, но самое эффективное лечение получают те, кто сумел грамотно описать свои жалобы на первом этапе.

Самое главное — это максимально подробно описать ваши ощущения: не просто «плохо», а как именно плохо, как давно это началось и после чего.

Разумеется, проще сказать, чем сделать. Я работаю врачом много лет, но, когда сама оказываюсь на приеме, начинаю нервничать. Я знаю: если не подготовлюсь заранее, то забуду массу деталей, о которых хотела бы рассказать доктору, поэтому перед визитом в поликлинику записываю основные моменты. То же самое советую делать и вам. Для этого можно использовать шаблон, в котором вам остается только заполнить пропуски. Допустим, вас мучают боли в спине:

У меня _____ [проблема: боли в спине] на протяжении _____ [время: дни, недели, месяцы, годы]. Хуже всего мне, когда я _____ [ситуация: просыпаюсь, наклоняюсь, в конце дня]. Характер боли _____ [резкая, приглушенная]; интенсивность _____ [терпимая, сильная, невозможно терпеть] и _____ [продолжительность: постоянная, циклическая]. Это началось _____ [когда: после травмы, неожиданно, во время лечения]. Когда я принимаю _____ [лекарства: аспирин, ибупрофен, снотворное], мне становится _____ [действие: намного лучше, частично лучше, совсем не помогает].

Выслушав вас, врач начнет задавать вам вопросы, но большую часть работы вы уже сделали. После этого обследование будет более целенаправленным, диагноз более точным, а лечение более эффективным.

Памела Ф. Галлен, профессор офтальмологии и педиатрии
Нью-Йоркской пресвитерианской больницы

Защититесь от мошенников

Как и деньги в кошельке, банковская карта вполне может стать объектом повышенного внимания злоумышленников. Наибольшую ценность для мошенников представляют номер банковской карты, пароль, ПИН-код, персональные данные владельца.

Чтобы эта информация не стала достоянием преступников, соблюдайте меры предосторожности, рекомендованные Центральным банком РФ.

- Не сообщайте информацию о карте случайным лицам.
- Пользуйтесь банкоматами, установленными в безопасных местах (государственных учреждениях, подразделениях банков и крупных торговых комплексах, а также гостиницах, аэропортах).
- Не расплачивайтесь банковскими картами в организациях торговли и обслуживания, не вызывающих доверия.
- При совершении операций не через банкомат (например, в магазине) не выпускайте карту из виду.
- Не пользуйтесь устройствами, которые требуют ввода ПИН-кода для доступа в помещение, где расположен банкомат.
- Не называйте ПИН-код при заказе товаров по телефону или Интернету.
- Подключите услугу SMS-оповещения об операциях, проведенных по карте. Это позволит вам вовремя заметить неправомерное списание средств со счета.
- При общении с банком пользуйтесь контактными данными, которые получены непосредственно от банка.

Как
действуют злоумышленники

Интернет

Мошенники могут создать «дубликат» сайта банка, а потом направить на ваш электронный адрес письмо, в котором под каким-либо предлогом предлагается ввести конфиденциальные сведения в поля экранных форм сайта.

Банкоматы

Для получения реквизитов банковских карт злоумышленники могут использовать накладные устройства на клавиатуру банкомата или на устройство для приема карт в банкомат, а также поддельные банкоматы.

Телефон

Мошенники могут направить на ваш мобильный телефон SMS-сообщение с предложением от имени банка воспользоваться какими-либо услугами или с ложной информацией о мошенничестве по вашей карте. Вас попросят перезвонить и ввести номер карты с клавиатуры вашего телефона или сообщить «сотруднику банка» другие конфиденциальные сведения.

Готовимся к собеседованию

Найти хорошую работу всегда непросто, а во времена кризиса тем более. Эксперты утверждают: сейчас, как никогда, важно уметь произвести впечатление человека, способного решать возникающие в процессе работы проблемы. Вот как этого добиться.

1. **Соберите всю возможную информацию** о потенциальном работодателе. Если вы ищете работу через кадровое агентство, уточните у менеджера, чего именно ожидает от кандидата работодатель. Откорректируйте резюме, чтобы оно максимально отвечало требованиям работодателя.

2. **Исходя из полученной информации**, продумайте тактику предстоящей беседы, свои ответы на возможные вопросы. Главный вопрос: какие ваши профессиональные и личные качества окажутся наиболее полезными для решения поставленных работодателем задач?

3. **Вы должны быть готовы к неприятным вопросам**, например, у вас могут поинтересоваться, почему вас сократили с предыдущей работы. От ответа не уходите, на вопрос отвечайте лаконично и емко. Если вы видите, что у работодателя возникли сомнения, предоставьте ему контакты людей, которые могли бы отрекомендовать вас.

4. **Не переусердствуйте**. Безусловно, работодатель должен знать о ваших достижениях, но у него не должно создаться впечатление, что через полгода вы начнете искать более интересную работу.



Как
поддержать друга

Если ваш друг потерял работу, не надо прятать глаза и жалеть его. Ведите себя естественно.

НУЖНО позвонить первым и сказать: «Я в шоке от того, что они уволили именно тебя. Когда захочешь об этом поговорить, давай встретимся и все обсудим».

НУЖНО напомнить ему о том, что он ценный работник: «Ты настоящий профессионал, у тебя отличная репутация, да тебя с руками оторвут».

НУЖНО побуждать человека к активным действиям, как только он оправится от потрясения. Скажите: «Ты уже начал думать о том, чем займешься дальше?»

НЕ НУЖНО заниматься эмоциональным шантажом: «Долго будешь сидеть без работы — потеряешь квалификацию».

Марта А. Финни, автор книги «Возвращение: проверенный план для тех, кто потерял работу и кому нужно начинать все заново»

• Действуйте уверенно, даже когда нервничаете. • Любите, а не пилите.

Улыбайтесь! Вас снимают

Хотите хорошо выглядеть на фотографиях? Тогда эти советы — для вас. **1. Смотрите чуть-чуть вверх объектива** фотоаппарата, лицо подайте немного вперед, подбородок опустите вниз. **2. Руки держите по бокам**, но не вытянутыми по швам. Если вы хотите выглядеть естественно, руки должны немного отделяться от тела. **3. Если вы хотите получить свой портрет крупным планом**, не фотографируйтесь вблизи. Лучше попросите фотографа отойти от вас метра на два-три и использовать функцию приближения. **4. Не надевайте пеструю одежду.** **5. Камера все преувеличивает**, поэтому макияж должен быть умеренным. **6. Представьте, что вы — фотомодель:** повернитесь к камере на три четверти, выдвинув одну ногу вперед и выставив одно плечо ближе к фотографу. Когда вы стоите лицом к камере, ваше тело кажется шире. **7. Если вы фотографируетесь стоя**, втяните живот и ягодицы, плечи откиньте назад, спину держите прямо. **8. Внимательно изучите свои фотографии**, на которых вы, по вашему мнению, получились удачнее всего. Посмотрите, в каком ракурсе вам стоит сниматься. **9. Чтобы выглядеть непринужденно**, закройте глаза, а затем неторопливо откройте их непосредственно перед тем, как будет сделан снимок.

Карен Ли, в прошлом обучала моделей в элитном модельном агентстве

Как скрыть усталость

Дети, хлопоты по хозяйству, недосыпание. Неудивительно, что у вас уставший вид. Как сделать так, чтобы снова появился блеск в глазах?

Выпейте кофе. Но не более трети чашки, чтобы избежать перевозбуждения и обезвоживания. Пейте кофе за 20 минут до выхода из дома, затем выпейте холодной воды для улучшения кровообращения.

Нанесите тональный крем под глаза с помощью кисточки, поскольку ею проще обработать линию вдоль ресниц. Нанесите крем похлопывающими движениями, а не втирайте его.

Остерегайтесь автозагара. По крайней мере правильно подбирайте тон. Для совсем светлой кожи подходят только самые слабые оттенки автозагара, для смуглой — средние. Темные оттенки одинаково плохо ложатся как на светлую, так и на смуглую кожу.

Нанесите на щеки немного румян поверх автозагара. Нежный персиковый оттенок подойдет к любому цвету кожи.



Трей Бодж, визажист

• Не бойтесь быть не таким, как все. • Учитесь слушать. Иногда удача стучится

Оставить след



Когда моему отцу исполнилось 44 года, он узнал, что жить ему осталось всего несколько месяцев. Прежде чем уйти, он решил написать мне письмо с напутствиями, которые помогли бы мне в дальнейшей жизни. С тех пор как мама отдала мне это письмо, я перечитывал его бесчисленное количество раз. Особенно мне запомнились эти строки: «Сейчас ты еще ребенок и в голове у тебя ветер. Но я знаю, что ты способен добиться очень многого».

Впервые я прочел эти строки в 12 лет, и они навсегда остались в моем сердце. Я рос с сознанием того, что отец в меня верил, и это придавало мне уверенности в себе. «Ты способен добиться очень многого». Он не знал, чего именно, и я тоже не знал, но в те мгновения, когда у меня был повод гордиться собой, я всегда вспоминал слова отца и жалел, что его нет рядом. Мне так хотелось спросить у него: «Ты это имел в виду, папа? Я иду по верному пути?»

С тех пор минуло много лет, и я знаю, что отец гордился бы тем, что я стал спасателем Береговой охраны. Ему бы очень хотелось быть рядом, когда адмирал прикалывал к моей груди медаль. А потом я понял, что он хотел бы от меня большего: он хотел бы, чтобы я научился верить в кого-то еще.

Настало время писать письма моим собственным детям. На самом деле это следует делать всем нам. Дети смотрят на нас, и в их глазах застыл все тот же оставшийся без ответа вопрос, что читался когда-то и в наших глазах. «Ты это имел в виду, папа? Я все делаю правильно?» Вот почему каждый ребенок, подрастая, говорит: «Посмотри на меня». Наши дети не решаются на что-то не потому, что боятся потерпеть неудачу. Они боятся обмануть наши ожидания. Они не боятся пережить разочарование. Они боятся — как боялся и я, пока не прочел письмо отца, — стать разочарованием для родителей.

Позвольте ребенку добиться успеха. Если у вас нет детей, напишите письмо тому, кому небезразлично ваше мнение. Тому, кому необходимо, чтобы вы в него поверили. Я всегда знал, что родители меня любят. Но поверьте: ваша любовь будет более ощутимой, а вера ваших детей в себя будет более крепкой, если вы им скажете: «Не волнуйся. Придет время, и ты многого добьешься». Единственное, что может им в этом помешать, — это отсутствие поддержки тех, кого они любят.

Марио Виттоне, офицер Береговой охраны

Добро пожаловать в Сеть

Представьте, что вы пригласили в гости своих одноклассников, товарищей по институту, друзей детства, соседей и знакомых по спортивной секции. А еще на огонек заглянула пара-тройка незваных гостей. И вот все эти люди фланируют по вашему дому, рассматривают фотографии, отпускают комментарии и порой ведут себя достаточно бесцеремонно. Согласитесь, есть от чего растеряться, даже если действие происходит не в вашей квартире, а на вашей виртуальной странице в Одноклассники.ру.

Любая социальная сеть, будь то Одноклассники.ру или Вконтакте.ру, похожа на реальный мир, где люди находят друзей, обмениваются фотографиями, рассказывают друг другу о своей жизни. И точно так же, как в реальном мире, сталкиваются с трудностями в общении и неприятными сюрпризами. Вот некоторые из них.

Я не хочу принимать человека в друзья. Тогда не делайте этого — для этого достаточно выбрать опцию «Отклонить». Если вы не хотите с кем-то дружить, чаще всего на это есть веская причина: 1) Вы не знаете этого человека. Некоторые собирают как можно больше «друзей», чтобы придать себе значимости. 2) Вы отделились друг от друга. Вам неловко приглашать во взрослую жизнь товарища по песочнице. Это совершенно нормально. 3) С этим человеком у вас когда-то был роман. В большинстве случаев не стоит включать его в друзья: вы волей-неволей будете стараться впечатлить своего «бывшего» — зачем вам такой стресс?

Мои друзья перегружают меня информацией. Если вы не испытываете необходимости в ежедневной сводке событий от вашей троюродной сестры, отключите «Ленту активности друзей», для этого нужно войти в раздел «Профиль» и кликнуть в «Настройки».

Кто-то оставил на моей странице неуместный комментарий. Удалите его, и отправителю все станет ясно.

Кто-то отметил меня на неудачной фотографии. Вы можете убрать метку, кликнув на «Все фотометки» и выбрав нужное фото.

Ко мне на страницу заходят люди, которые мне не нравятся. Выберите профиль незваного гостя и нажмите на кнопку «Заблокировать» — больше этот пользователь не сможет заходить к вам «в гости», писать сообщения, оценивать ваши фотографии. Кстати, «Настройки» дают вам возможность вообще заблокировать вашу страницу, чтобы ее не видел никто, кроме ваших друзей.

Мобильный этикет

Разговаривая по мобильному телефону, человек может либо доказать свою воспитанность, либо проявить вопиющее неуважение к людям.

Если только вам не доставляет удовольствия действовать окружающим на нервы, не следует:

- Забывать выключить звонок мобильного телефона в тихом месте: в кино, театре, концертном зале, храме. Чтобы обойтись без отрицательных последствий, достаточно всего лишь перевести звонок телефона в режим вибрации, и в случае необходимости вы получите сигнал, не беспокоя других людей.

- Игнорировать присутствующих. Если вы вознамерились убедить ваших родственников и друзей в том, что телефон для вас важнее, чем общение с ними, можете сами делать звонки и отвечать на них во время беседы с близкими людьми.

- Постоянно звонить по телефону. В людных местах рекомендуется свести число звонков к минимуму. Если вы делаете один звонок за другим, особенно просто чтобы убить время, это не может не вывести из терпения даже самых миролюбивых людей.



НЕ МОЖЕТЕ ДОЗВОНИТЬСЯ СВОЕМУ ЧАДУ?

Наберите его номер и, дождавшись сигнала, положите трубку. Увидев ваш пропущенный звонок, ребенок не будет знать, зачем вы звонили (чтобы сказать привет или потребовать, чтобы он сейчас же шел домой). Будьте уверены, перезвонит как миленький.

Памела Редмонд Сатран

Как закончить разговор

Общение по телефону не всегда бывает приятным.

Представьте, что вы занимаетесь серьезным делом, и тут вам в который раз звонят из банка с предложением оформить кредит.

Вы терпеливо пытаетесь объяснить, что вам это неинтересно, но вас будто не слышат, и вы начинаете закипать.

Решение. Вымещать свое раздражение на исполнителе совершенно бессмысленно и непродуктивно. Во-первых, это вряд ли остановит подобные звонки в будущем, а во-вторых, этот конкретный человек не виноват, он всего лишь выполняет свою работу. Поблагодарите его за звонок, скажите, что вам ничего не нужно, и повесьте трубку.

Елена Виль-Вильямс, психотерапевт, бизнес-тренер Школы менеджеров «Арсенал»

выбирать вам». • В кармане всегда должно быть достаточно денег на такси.

В трудную минуту

Если близкому человеку поставили страшный диагноз, очень сложно бывает подобрать нужные слова.

Правило № 1: Не делайте никаких предположений.

Нам кажется, что мы знаем, что чувствует больной человек, потому что знакомы с другими больными людьми, но каждый воспринимает случившееся по-разному.

Правило № 2: Больше слушайте, а не говорите.

Притворный оптимизм здесь не поможет. Глупо говорить «не волнуйся, все будет хорошо» человеку, у которого обнаружили рак легких или поджелудочной железы. Следует исходить из того, как человек сам реагирует на ситуацию. Что он говорит: «Я знаю, что справлюсь» или «Мне так страшно — неужели я умру?»

Правило № 3: Не бойтесь признаться: «Не знаю, что и сказать».

Лучше спросите: «Не знаю, чем тебе помочь. Может быть, забрать детей из школы, погулять с собакой или сходить в магазин?»

Правило № 4: Не давите.

Если на ваш вопрос «как ты?» человек отвечает: «Отлично!» — это значит, что он не хочет говорить. Вы можете что-то посоветовать, но после этого оставьте его в покое.

Сара Голдбергер, директор программы поддержки для больных раком



Как избежать агрессии

Если вы водите машину, наверняка вам нередко приходится сталкиваться на дороге с агрессивными водителями. Как вести себя в такой ситуации?

Сохраняйте спокойствие. Если водитель ведет себя грубо, например нецензурно выражается в ваш адрес или делает непристойные жесты, не реагируйте: это только накалит обстановку. Постарайтесь не встречаться с хамом взглядом.

Уступите ему дорогу. Лучше пропустить агрессивного водителя вперед или вообще перестроиться в другой ряд.

Не давайте повода для агрессии. Может быть, вы едете слишком медленно в левом ряду? Или, стоя на светофоре, так глубоко задумались, что не заметили, что уже зажегся зеленый свет? Или кого-нибудь подрезали? Если виноваты вы сами, сделайте извиняющийся жест рукой или скажите: «Извините».

Секреты счастья

Что делает нас счастливыми, особенно тогда, когда в жизни наступает не самая светлая полоса? На этот счет существует масса теорий. Над этим вопросом ломали голову многие умные люди. И вот к каким выводам они пришли.

Сон. Звучит банально, но проведенное в 2004 году исследование доказало, что усталость — основная причина, по которой люди приходят на работу в плохом настроении (другая причина — жесткие сроки для выполнения поставленных задач).

Еще один способ стать счастливее — больше общаться. Конечно, речь идет не о поверхностном общении на вечеринке. Душевный подъем от общения возникает тогда, когда с человеком вас связывают общие интересы или устремления.

Попробуйте сделать кому-нибудь доброе дело. Один из принципов счастья заключается в том, чтобы всегда поступать так, как бы вы хотели, чтобы другие поступали по отношению к вам. Не бойтесь отдавать, будьте щедры к людям — и вы почувствуете себя спокойнее и увереннее.

Счастье приносит новизна. Даже если вы не любитель приключений, не стоит игнорировать этот совет. По данным исследований, люди, которые стремятся к новым впечатлениям, счастливее остальных.

Это вовсе не значит, что нужно совершать какие-то экстраординарные поступки. Если вы любите рисовать, возможно, вам стоит освоить графические компьютерные программы; если вы увлекаетесь театром, не пропустите спектакль, который вызвал бурную реакцию критиков и зрителей. Вам нравится делиться своими мыслями и чувствами с друзьями? Почему бы тогда вам не завести свой блог в Интернете? Он может стать для вас источником радости и вдохновения. Поверьте: чтобы стать счастливее, не обязательно радикально менять свою жизнь — достаточно заняться тем, к чему у вас лежит душа.

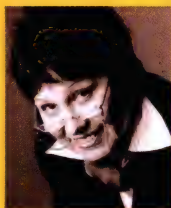
Много ли нужно времени? Те вещи, о которых идет речь, не займут много времени. Главное — делать их регулярно. Люди часто спрашивают: «Быть счастливым — это легко или сложно?» Сложность в том, что к этому приходится ежедневно прилагать усилия — счастье не приходит само.

Гретхен Рубин, автор книги «Проект счастья»

говорил: «Никогда не делай того, что может навредить нашей семье».

Век живи — век учись

Марта Петрова



Каждый день мы слышим: «Голосуйте сердцем!», «Бегайте трусцой!», «Сохраняйте билеты до конца поездки!». Возможно, все эти советы по-своему ценны, но жизненно важными чаще всего становятся лишь те, которые дают нам самые близкие люди. Во всяком случае, для меня это именно так: советы родных и друзей с самого детства помогали мне справляться с проблемами и не падать духом в трудные минуты жизни.

Совет бабушки: «Безвыходных ситуаций не бывает!»

На шестой день рождения мне подарили куклу Алену: золотые локоны, закрывающиеся глазки, шелковое платье, туфли с пряжками. Такая роскошь в конце пятидесятых была пределом девчоночьих мечтаний. Я нежно любила свою «доченьку», сама стирала и гладила ей одежду, расчесывала волосики и укладывала их в нарядную прическу. Но со временем кудри перестали виться и обвисли паклей. Решив исправить этот изъян, я взяла бабушкины щипцы, раскалила их на газовой плите, собрала кукольные пряди в пучок и начала их завивать, как это делали взрослые тети. Но, в отличие от человеческих, кукольные волосы не закудрявились, а расплавились почти до основания.

На мой пронзительный крик в страхе прибежала бабушка. Она успокоила меня: «Не отчаивайся, детка, и запомни: безвыходных ситуаций не бывает!» Потом взяла ножницы, аккуратно подстригла куклу «под бокс», из лоскутков сшила рубашку, брючки, пиджак и кепку, а из старой перчатки смастерила сандалии. Наблюдая за бабушкиной работой, я перестала горевать, а вскоре уже крепко прижимала к себе любимого «сыночка» Алешу.

Совет мамы: «Не бойся совершать ошибки, бойся их оправдывать и повторять».

В нашем дворе все ребята собирали марки. Самыми ценными считались заграничные, а среди них — «треуголки» колониальных стран. Марками мы обменивались или просто покупали их в магазине, но особой доблестью у моих друзей-мальчишек считалось «стырить» желанный экземпляр у кого-то чужого, не принадлежащего к нашей дворовой компании. Технология злодеяния была проста: просишь посмот-



• Никогда не жальте о том, что стареете. Многим ведь и этого не дано.

реть чей-то альбом, незаметно слюнишь ладонь, прикладываяшь к нужной марке и отправляешь ее в свой карман. Пацаны часто хвастались друг перед другом удачным «уловом», но сама я чужих марок не таскала.

Но вот однажды, когда знакомая девочка из соседнего двора показала мне свою коллекцию, в моей голове словно что-то заклинило, и через миг одна из подружкиных «треуголок» оказалась у меня в кармане. Придя домой, я достала марку, положила ее в свой альбом и... расплакалась. Тут

в комнату вошла мама, и я рассказала ей о случившемся. К моему удивлению, мама не рассердилась, а крепко обняла меня и объяснила, что все люди ошибаются, но умные свои ошибки осознают и больше не повторяют, а глупые оправдывают и продолжают совершать дальше. И еще мама подсказала мне, как исправить ошибку.

На другой день я снова попросила девочку показать коллекцию и незаметно вернула на место украденную «треуголку», а кроме того, подарила подружке одну из своих лучших марок.

Совет сестры: «Если человек раздражает, представь его в костюме Чебурашки».

После второго курса у нас был трудовой семестр: ремонт институтского общежития. Все работы проводили сами студенты, а руководил бригадой профессиональный строитель Шлакоблок. Такое прозвище он получил за то, что очень любил сочинять стихи, но делал это на редкость неумело. Хуже всего было то, что он ежедневно часами декламировал нам свои творения вслух, да еще после каждого самодовольно вопрошал: «Ну! А что вы на это скажете?»

Через неделю такого «литпросвета» мы начали звереть, а через две решили густо обмазать бригадира бетоном и установить вместо памятника. Однажды за ужином я предупредила сестру, что завтра, скорее всего,

**СОВЕТ ДОЧЕРИ:
«НЕ ЛЕЙ СЛЕЗ
ПО НЕСЛУЧИВШЕМУСЯ!»**

Прошлым летом наша 20-летняя дочь радостно сообщила, что едет с друзьями на машине в Бобруйск. В моих мыслях тут же нарисовались ужасные картины. На дорогах полно пьяных водителей. А вдруг ночью на ребят нападут бандиты... Голос мой задрожал, но дочка сказала ласково: «Мамочка, не лей слез по неслучившемуся!» Она оказалась права: ребята вернулись из поездки живыми и невредимыми. А тот совет я применяю часто, например, когда после полуночи абонент находится вне зоны доступа, потому что, по девичьей рассеянности, забывает заранее подзарядить мобильник.

домой не вернусь, потому что прибыю Шлакоблока и попаду за решетку. Сестра посмеялась и посоветовала свой способ: «Знаешь, если кто-то тебя дико раздражает, ты просто представь его в костюме Чебурашки».

Утром этот совет был испробован. И — о, чудо! — Шлакоблок читал очередную «поэму», а я смотрела на него и умиленно улыбалась. Ведь что может быть милее Чебурашки, декламирующего свои нескладные стишки?

Совет папы: «Кто хочет действовать, ищет способы, а кто не хочет — причины».

Незадолго до защиты институтского диплома в моей жизни наступила черная полоса: я вдрызг рассорилась со своим парнем, «посеяла» новую лайковую перчатку, на корте сильно потянула голеностоп и, в довершение всех бед, опрокинула пузырек туши на разложенные по полу дипломные чертежи. Перспектива воскресить из мертвых многомесячную работу казалась нереальной. И так мне стало себя жаль, что ни в сказке, ни пером.

Когда с работы вернулся папа, я сообщила ему, что бросаю институт, потому что теперь ни за что не успею подготовиться к защите проекта. Папа покачал головой и строго сказал: «Учти, что тот, кто хочет действовать, всегда ищет способы, а тот, кто не хочет — причины». Ну что я могла сделать после такого совета? Только перечертить проект и защититься на пятерку. Так я и поступила.

Совет мужа: «Не бойся испортить компьютер!»

В середине девяностых в нашем доме появился персональный компьютер. Дочь освоила его с ходу, муж — после часовой практики, а я не решалась приближаться к чудо-машине больше месяца. Наконец я все-таки села к монитору, начала набирать текст и по ходу работы задавать семейству вопросы: «Где находится черточка переноса слова? Как прокрутить лист на следующую строчку?» Хихиканье за моей спиной постепенно перерастало в дружный гогот. Когда дочь сползла с дивана и тихо застонала, я почувствовала себя «чужой на этом празднике жизни» и поняла, что сесть за компьютер еще раз меня не заставят даже под пытками.

Я долго обходила новый «агрегат» стороной. Муж снова попытался уговорить меня «продвинуться», но я ответила, что боюсь: вдруг по ошибке нажму какую-то клавишу, компьютер сломается, и все документы уничтожатся. Муж улыбнулся, погладил меня по голове и ласково сказал: «Не бойся, ты не испортишь компьютер, он оборудован программой защиты от дураков!» Этот довод меня убедил, и постепенно я стала опытным «юзером». А мудрый совет мужа очень пригодился и моей сестре, когда она, дрожа от страха, начала осваивать свой компьютер.



Вопрєки
Всєму

ЖЕНЩИНА



Марина Подбиралина — серьезная, даже строгая женщина. О своей жизни рассказывает неторопливо и сдержанно, тщательно подбирая слова и внимательно глядя на собеседника.

Но слушая ее, понимаешь, что стоит за этим спокойствием и уверенностью: внутренняя сила, стойкость и огромное любящее сердце. Все то, что позволило ей пройти через испытания, уготованные для нее жизнью. И когда она говорит: «У меня все хорошо, я чувствую себя счастливой», веришь ей безоговорочно. Потому что именно такой человек знает, что значит быть счастливым по-настоящему.

ОЛГА ЧЕРНОМЫС

ХАРАКТЕРОМ

Лена и Лиля

После школы Марина поступила в мореходное училище в родном Туапсе. Вообще-то она планировала учиться в МГУ, но после смерти отца семье было трудно и она должна была зарабатывать. «С того времени я стала главой семьи, — вспоминает Марина, — чувствовала свою ответственность и за маму, и за сестру. Это и сейчас так, только семья стала больше».

В одном из плаваний Марина познакомилась с первым мужем. Прожили вместе недолго, после очередного плавания муж в семью не вернулся, и Марина осталась одна с маленькой дочкой Леной на руках. Устроилась работать уборщицей и поступила в Институт народного хозяйства. Вскоре она снова вышла замуж и родилась Лиля.

В середине восьмидесятых началась перестройка, и Марина занялась бизнесом. К 25 годам у нее уже было несколько производственных цехов по изготовлению инкрустированной мебели и изделий из пластмассы, а также магазин «Елена». Несколько лет все шло своим чередом, до тех пор пока на Туапсе не

налетел страшный смерч. По городу шла огромная волна, с гор спускались селевые потоки. Цеха Марины были затоплены. Все оборудование оказалось испорченным настолько, что восстанавливать его было дороже, чем покупать новое. Марине не оставалось ничего другого, как продать чудом сохранившийся магазин и уехать с дочками в Москву. Там она сняла квартиру, оформила девочек в школу и начала строить бизнес с чистого листа.



изнь понемногу налаживалась. Дети радовали. В столице Марина снова вышла за

муж и в 37 лет забеременела. Ей казалось, что она уже все в жизни повидала и теперь наконец испытания остались позади.

И как будто в насмешку над этими ее мыслями родилась Надюшка.

Надя

В самом конце вполне благополучной беременности Марину оглушили новостью: у вашего ребенка синдром Дауна.

— Я ничего не понимала, что за синдром такой, чем он грозит, — вспоминает она. — А ребенок то всюю шевелится. Так мне от всего этого было плохо, что я чуть ли не с собой собиралась покончить.

Слова дочери помогли Марине принять правильное решение.



Был назначен день операции по прерыванию беременности. Но в ночь накануне восьмимесячная Надежда родилась сама.

Врачи сразу сказали, что у девочки серьезные проблемы со здоровьем и, скорее всего, она не выживет, поэтому самым разумным будет написать отказ от ребенка. В родильных домах в те годы эти жестокие слова слышали почти все мамы, которые рожали «даунят».

Новорожденной девочке требовалась срочная операция для устранения непроходимости двенадцатиперстной кишки. Отец Нади насто-

ял на том, чтобы ей вызвали детскую реанимацию и отвезли в Филатовскую больницу.

В Филатовской к малышке отнеслись совсем иначе. Врач-генетик Владимир Григорьевич Солониченко сказал Марине: «Ну что же, возможно, она и не станет математиком, но есть другие профессии...» Именно он уговорил родителей зайти в реанимацию посмотреть на дочку. Она была очень маленькой, слабенькой — но вполне обыкновенной девочкой.

Марину мучили сомнения. Знакомые говорили ей: забрав Надю, ты

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ДАУНА

Каждая клетка организма содержит **46** хромосом, составляющих **23** пары. У людей с синдромом Дауна в **21-й** паре в результате генетической случайности присутствует дополнительная хромосома. Ее наличие обуславливает ряд особенностей, вследствие которых ребенок медленнее развивается и позже своих ровесников проходит общие для всех детей этапы развития.

По статистике, один из **600-800** новорожденных появляется на свет с синдромом Дауна. Это соотношение одинаково в разных странах, климатических зонах, социальных слоях. Оно не зависит от образа жизни родителей, состояния их здоровья, вредных привычек, питания, достатка, образования, национальности. Мальчики и девочки с синдромом Дауна рождаются с одинаковой

частотой, их родители имеют нормальный набор хромосом.

В среднем **85%** родителей отказываются от своих малышей из-за устаревших представлений о неспособности таких детей к развитию. Однако сегодня уже нет никаких сомнений в том, что дети с синдромом Дауна обучаемы. Подавляющее их большинство может научиться ходить, есть, одеваться, говорить, играть, посещать школу и заниматься спортом.

Несомненно и то, что дети с синдромом Дауна гораздо лучше реализуют свой потенциал, если они живут дома в атмосфере любви, если у них есть возможность заниматься по программам ранней помощи и получать качественное медицинское сопровождение, ходить в детский сад и в школу, дружить со сверстниками.

По материалам «Даунсайд Ап»

поставишь крест на старших детях. И тогда Марина решила посоветоваться с дочерьюми.

К ее удивлению, Лена, в тот момент ученица выпускного класса, заявила: «Если вы не заберете Надю, я возьму ее сама. Вместо института пойду работать и буду ее воспитывать». Тогда Марина поняла, что решение принято.

Начали потихонечку жить и работать. Для того чтобы ребенок с синдромом Дауна мог полноценно развиваться, нужно много трудиться. Не только маме, папе, но и всей семье. И Наде в этом смысле очень повезло, потому что вокруг всегда были любящие, заботливые родные.



Когда девочке исполнилось три с половиной месяца, вся семья села в машину и отправилась в путешествие по Скандинавии. Благожелательное отношение к Наде, которое они встречали повсюду, стало лучшей психотерапией для всей семьи. Че-

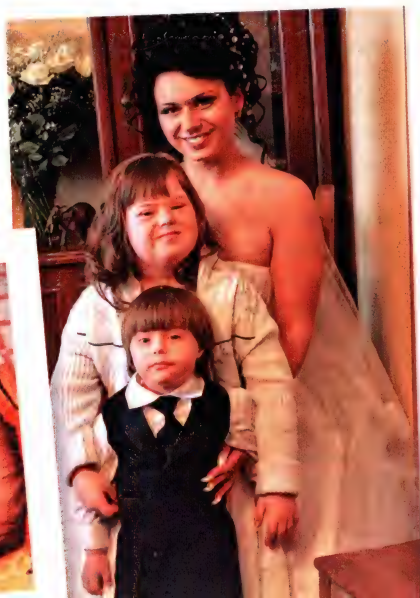
рез полгода они снова поехали в Европу — в Париж, в Диснейленд. Ночевали в мотелях, плыли на пароме и везде встречали улыбающихся, счастливых детей, в том числе и с ДЦП, и с синдромом Дауна.

Именно в той поездке Надя впервые села, а ведь это очень сложный шаг для ребенка с синдромом Дауна. В полтора года сделала свои первые шаги.

К Марине домой приходили специалисты из благотворительного фонда «Даунсайд Ап», оказывающего педагогическую помощь детям с синдромом Дауна. Они показывали упражнения, консультировали и просто поддерживали в трудные моменты.

А трудностей хватало. Многое из того, что другие дети осваивают интуитивно, «даунятам» дается нелегко: перепрыгивать че-

На свадьбе ее сестры Лили Надю нарядили в костюм ангела. Она и правда добрый ангел этой семьи.



рез препятствия, подниматься и спускаться по ступенькам. День за днем Надюша преодолевала новые этапы, продолжая при этом бороться с болезнями.

— У нее целая гора диагнозов, — рассказывает Марина, — и порок сердца, и со зрением беда. Но мы перестали обращать на это внимание. Ведь нам все время говорили, что она долго не проживет. Сначала обещали год, потом три, теперь отодвинули срок до восемнадцати. Но я так думаю, что никакого срока у нее нет и не будет. Мы просто об этом не думаем, потому что человек может развиваться бесконечно.

И со временем вера Марины получила вполне конкретное подтверждение. Когда Надя пошла в обычный детский садик и стала там любимцей и детей, и взрослых. Когда начала учиться игре на фортепиано. Когда стала лауреатом музыкального конкурса, а затем поступила в музыкальную школу. Словом, когда девочка с синдромом Дауна, в которую не верил никто, кроме любящих родных, превратилась в болтушку, хохотушку и умницу.

Вот только Надин папа трудностей не выдержал и ушел. Остались в семье одни девочки. Решили, что мужчины в их доме не приживаются и, казалось, больше не приживутся. Если бы не Петя...

Петя

В 2004 году Наде исполнилось четыре года. Она бойко разговаривала, была общительной и очень сим-



Однажды прямо на глазах у Нади Антон стал тонуть. Она сама была маленькая и помочь ему была не в силах. Тогда она бросилась со всех ног к бабушке и притащила ее к воде. Так она спасла Антона. А еще она спасла Петю. И девочку Аленку, от которой родители сначала отказались, а потом, познакомившись с Надей, передумали. И Аленка сейчас живет в семье, которая в ней души не чает.

патичной. Однажды Марине позволила ее родственница, заведующая отделением в одном из московских роддомов. В свое время она уговаривала Марину не брать Надю, а те-

перь искренне радовалась успехам девочки.

— Родился мальчик с синдромом Дауна, — сказала она, — родители хотят отказаться от него. Приходите с Надей, пусть посмотрят на нее, вдруг передумают?

Они пришли и встретились с родителями мальчика. Надя декламировала стихи, пересказывала сказки. Марина убеждала, объясняла. А Петя лежал маленький, несчастный: мама его не кормила, к тому же, как потом выяснилось, у него была тяжелая болезнь кишечника. Родители Пети все сомневались, а семья Марины все приходила и уговаривала. Попутно Марина приносила Пете памперсы, детское питание.

Но все ее старания были напрасны: однажды молодые родители просто сбежали из роддома. Марина, узнав об этом, без раздумий сказала врачам: оформляйте документы на опеку.

В ее память навсегда врезался тот день, когда она везла Петю домой: «Еду в машине, он рядом лежит в креслице. А я смотрю на него и плачу — что я делаю, куда еду?»

Впрочем, долго плакать не пришлось, потому что навалились хлопоты. Начались поиски врача, который смог бы излечить мальчика от страшных болей, появилась новая няня. Марина пропадала на работе. Лена в тот момент оканчивала факультет международной экономики МГУ, Лиля — школу.

И тут жизнь преподнесла еще один сюрприз.

АНТОН

— Мама, — объявила однажды Лена — ты будешь бабушкой.

От неожиданности Марина не смогла вымолвить ни слова. А потом у нее появилась мысль: вот тот ребенок, который поможет Пете. Она оказалась права.

Антон, который всего на год младше, «тащит» за собой Петю, помогает ему развиваться. Петя стал делать успехи, пошел в детский сад, окреп. И как по волшебству, вслед за Петей в семью потянулись мужчины. Вышла замуж старшая дочь, появился молодой человек у средней.



ВЫ НЕ ОДИНОКИ!

Семьи, в которых растут дети с синдромом Дауна, более всего страдают от негативного отношения общества. Если вы не понаслышке знаете о том, что это такое, не отчаивайтесь: есть люди, которые готовы не только посочувствовать, но и оказать вам практическую помощь.

Благотворительный фонд «Даунсайд Ап» оказывает педагогическую поддержку более чем тысяче семей со всей страны. Специалисты фонда помогают родителям подготовить ребенка к самостоятельной жизни, успешному общению со сверстниками, посещению детских садов и школ.

А потом Марина встретила Александра, своего нынешнего мужа. Они были знакомы шапочно, по работе, пока он не разглядел ее... в телевизоре, где Марина выступала в передаче, посвященной детям с синдромом Дауна. Ей в то время было нелегко — дети, сложности в бизнесе, долги. Она мало общалась с людьми и уж точно не собиралась выходить замуж. Но Александр упорно ухаживал за ней, а вскоре сделал предложение.

В 2006 году они поженились. Александр удочерил Надю и стал вторым опекуном Пети. И еще он построил дом в Подмоскowie — чтобы жить всем вместе.

— Мы живем большой семьей, как итальянцы, — говорит Марина, — Моя средняя дочь Лиля тоже недав-

«Даунсайд Ап» также ведет просветительскую работу.

— Отношение к детям с синдромом Дауна за последние десять-пятнадцать лет изменилось к лучшему, — говорит Владимир Григорьевич Солониченко, заведующий генетическим центром Детской клинической больницы имени Филатова. — И во многом это произошло благодаря работе, которую ведет «Даунсайд Ап».

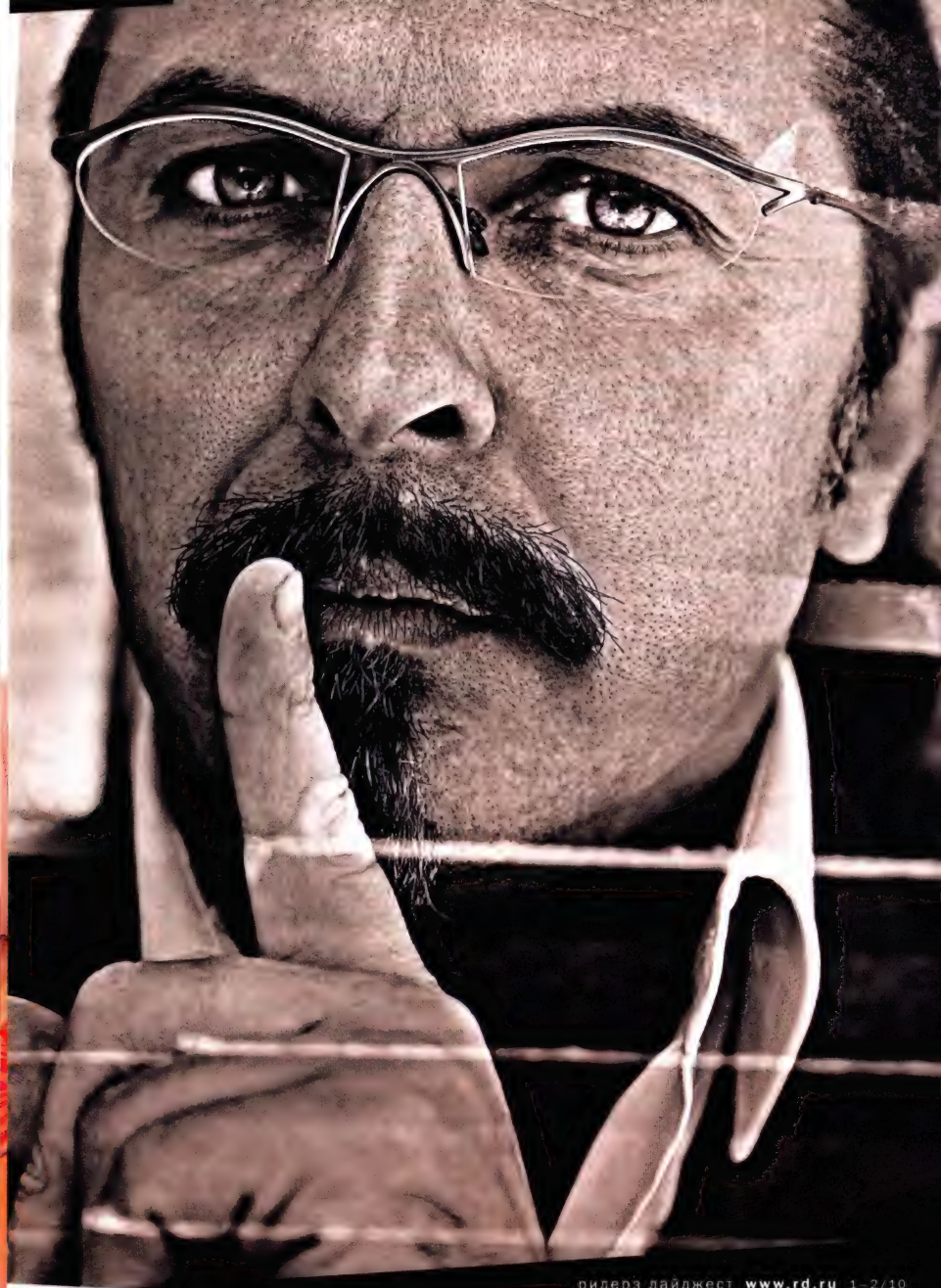
Чтобы записаться на консультацию к специалистам фонда, позвоните по телефону **8(499) 367-1000**. Все услуги фонда бесплатны.

Более подробную информацию о программах фонда вы найдете на сайте www.downsideup.org.

но вышла замуж, у нас появился новый зять. Сейчас мы с мужем подумываем о том, чтобы усыновить еще одного ребенка.

На удивленный вопрос «зачем?» Марина так же удивленно отвечает: «Ведь если ты можешь помочь одному человеку, двум — надо помочь. Не надо бояться! Дети с синдромом Дауна ничуть не хуже других детей, иногда и лучше. Моя Надежда, например, удивительный собеседник. Она многим интересуется, она открытая, искренняя. И она меня совершенно изменила».

Марина делает паузу, как будто подбирая правильные слова. И добавляет: «Может быть, это трудно понять, и невозможно объяснить... Но я абсолютно счастливая женщина. Абсолютно».



ПУТЬ ОДИНОКОГО ВОИНА

когда возникают сложности,
он не унывает. Если легко,
значит, никак

НАТАЛЬЯ КИРИЧЕНКО

Обликом Юрий Грымов напоминает самураю с японских гравюр: петля волос на затылке, сосредоточенный взгляд из-под сдвинутых бровей. Да и его творческий путь, вымощенный многочисленными рекламными роликами, видеоплантами, телепроектами, театральными постановками и художественными фильмами, сродни бусидо — пути одинокого война. В январе выходит в прокат новая, шестая по счету картина режиссера — «На ощупь».

Ридерз Дайджест: Ваш новый фильм рассчитан на широкую зрительскую аудиторию или адресован какой-то отдельной возрастной группе?

Юрий Грымов: Если свой предыдущий фильм «Чужие» я не рекомендовал бы смотреть детям до шестнадцати лет, потому что это достаточно жесткое кино и к тому же его тема — проблема отношений арабского мира и Америки, — к сожалению, мало интересует наших инфантильных подростков, то «На ощупь» — картина для семейного просмотра.

Это своего рода эмоциональный аттракцион, где вы можете испытать всю гамму чувств: плакать, смеяться, сопереживать, — все зависит от вашего внутреннего багажа. В картине есть романтическая линия и трогательная история взаимоотношений деда и внука. Если вас интересует секс, здесь он тоже есть. Если вас захватывают приключения — пожалуйста. Если вы любите созерцать красивые пейзажи — их здесь немало.

Я хотел сделать так, чтобы зрители самого разного возраста смогли ответить себе на разные волнующие их вопросы.

Р. Д.: В основе сценария лежит какое-то литературное произведение или реальная история?

Ю. Г.: Нет, эта история придумана от начала до конца. Скажу больше, она даже и не могла бы произойти в реальной жизни.

Р. Д.: Почему для работы над сценарием вы пригласили целую группу авторов?

Ю. Г.: В современной киноиндустрии сценарий никогда не пишется одним автором. Возьмите любой западный фильм, европейский или американский, и увидите три-четыре фамилии сценаристов. Я тоже давно так делаю: намечаю идею, приглашаю автора, а когда он исчерпывает себя, то за дело берется второй, третий, четвертый. То есть, с одной стороны, это коллективное творчество, а с другой — мое собственное, но руками других людей, которые приглашаются на разные задачи, когда я вижу, что в сценарии чего-то не хватает.

Так что несколько сценаристов — это не от хорошей жизни. Было бы идеально, если бы сценарий писал единственный автор, но сегодня одному человеку крайне трудно справиться со всеми задачами.

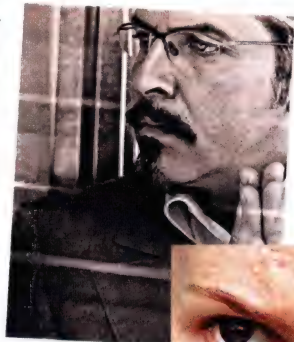
Р. Д.: Почему вы давали читать актерам только тексты их ролей, а не весь сценарий полностью?

Ю. Г.: Это не моя прихоть, на Западе вообще редко кому дают читать весь сценарий. Во-первых, сюжет — это секрет. Во-вторых, зачем знать весь сценарий артисту, который играет эпизод? Информация держится в секрете еще и потому, что некоторые журналисты, пытаясь в двух предложениях изложить суть фильма, искажают ее и упрощают, упуская из виду всю смысловую глубину и многослойность картины. Поэто-

му даже в контракте актеров есть пункт о неразглашении сюжета.

К тому же я снимаю независимое кино, а значит, независимо от продюсеров могу менять сценарий прямо на съемочной площадке: например, я переписал финальные сцены для Балужева и Шагина. Кроме того, во время съемок этого фильма стало известно, что умер Майкл Джексон, и я включил в картину маленькое посвящение этому артисту.

Р. Д.: То есть хороший художественный фильм — это живой организм, который может меняться в процессе создания?



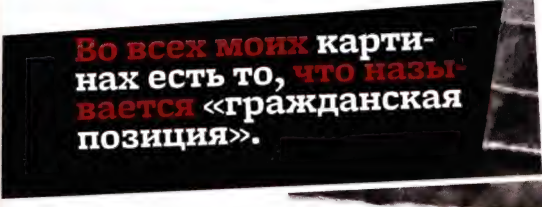
Ю. Г.: Да, он сам диктует условия. Происходит некая материализация образа, который начинает оживать при помощи артиста. В какой-то момент ты понимаешь: ага, мы не в ту сторону идем. Конечно, надо придерживаться идеи, ради которой снимаешь, но при этом следует «держать руку на пульсе» и внимательно слушать и чувствовать, что происходит



«Я ушел из рекламы, где я чего-то достиг, в кино, где я никому не был нужен. Если бы я мог писать, я бы лучше стал писателем, что гораздо дешевле, но по сути то же самое, что снимать кино».

внутри организма. Я всегда говорю, что после недели съемки кино снимается само. Оно само живет, и ты не можешь поступить так или эдак без учета внутренних процессов, происходящих в его организме.

Р. Д.: Вы определили фильм как «комедию и приключения». Почему вы решили обратиться к столь непростому жанру комедии?



Во всех моих картинах есть то, что называется «гражданская позиция».

Ю. Г.: Потому что сегодня в России комедия девальвировалась. Это связано с приходом на теле- и киноэкраны примитивных юмористических программ и фильмов, где главный герой — дебиловатый подросток с плохой речью, плоско шутящий над старшим поколением и над сексуальными отклонениями. В моем понимании это всего лишь повод «поржать», а настоящая комедия — это, к примеру, фильмы Данелии, хотя на фоне нынешней вакханалии они уже воспринимаются как драма. Но я не хочу тупо ржать, а хочу смеяться, что не одно и то же. И надеюсь, сидя в кинозале на моей картине, люди будут смеяться или просто мило улыбаться.

Хотя «На ощупь» — это не только комедия, ведь сегодня практически

нет чистого жанра, и, если быть точным, я сказал бы, что это и комедия, и приключения, и мелодрама.

Р. Д.: Что за уникальная камера использовалась при съемке этого фильма?

Ю. Г.: Мы арендовали в Америке камеру *Fantom*, существующую в мире в единственном экземпляре. До нас ее использовали в NASA для съемки старта ракет и на студии *Discovery* в ряде документальных фильмов. Обычная камера снимает двадцать четыре кадра в секунду, а для создания эффекта замедленного действия — до двухсот; *Fantom* же способен разогнаться до девятисот кадров в секунду. Эта камера понадобилась нам для создания особого спецэффекта: сильно замедленного разрушения автомобиля при аварии, чтобы все разлетающиеся части плыли как в космосе.

Сегодня спецэффекты в кино высшего уровня создаются без применения компьютерной графики, а если спецэффект дорисовывается, класс его уже ниже. Нам захотелось быть не хуже, а даже лучше западных коллег.

Р. Д.: Кого из артистов мы увидим в вашем фильме?

Ю. Г.: В главных ролях снялись молодые московские актеры Антон Шагин, известный по фильму Валерия Тодоровского «Стиляги», и Наталья Наумова. Кроме них, в фильме заняты Валерий Баринов, Алек-

сандр Балугев, Виталий Хаев и другие талантливые артисты.

Р. Д.: Есть ли у вас актер-талисман, переходящий из фильма в фильм?

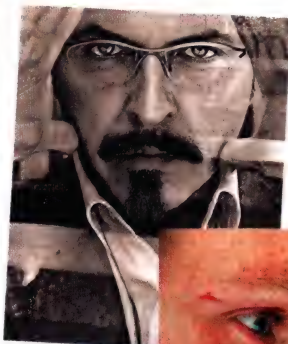
Ю. Г.: К великому сожалению, нет, хотя у меня всегда есть желание снова работать с теми, кто уже снимался, потому что так легче и им, и мне. Но как-то так складывается, что эти актеры не всегда подходят по типуажу к новым ролям. Поэтому я приглашал снова только некоторых, например, Александр Балугев двенадцать лет назад снимался в «Му-Му», а теперь в фильме «На ощупь», Карэн Бадалов

сначала играл в «Коллекционере», а потом в «Казусе Кукоцкого».

Р. Д.: Каждый ваш фильм связан с какими-то сложностями: например, во время съемок «Му-Му»

возникли финансовые проблемы. Правда ли, что вам даже пришлось продать личное имущество?

Ю. Г.: Да, хотя далеко не все, а только ма-



«Основная беда в том, что русское кино утратило авторство. Нельзя снимать кино про кого-то, можно снимать кино только про себя и только тогда, когда наболело».

шину. Но ведь когда ты отвечаешь и за творческую, и за финансовую составляющую проекта, легко никогда не бывает, да и не должно быть в принципе.

А разве женщине легко вынашивать плод? Так и во всем остальном: если легко, значит, никак. Просто когда возникают сложности, человек не должен унывать.

Р. Д.: Стало быть, снимая фильм «Чужие» в условиях пятидесятиградусной африканской жары и находясь под арестом в Каире, вы не унывали?

Если человек смотрит не родное, а американское кино, то привыкает к иному образу мышления.

Ю. Г.: Это не было проблемой. Высоких градусов в Северной Африке я даже не чувствовал, поверьте. «На ощупь» в Ялте при тридцати было снимать гораздо тяжелее. Что касается ареста в Каире, то это происходило не так драматично, как описывала пресса.

Когда мы ночью приехали в Каир, молодой таможенник увидел автоматы Калашникова и, вероятно, испытал не самые приятные эмоции, в результате чего наш реквизит был арестован, даже несмотря на то, что все документы были в порядке. И пока на таможне во всем разбирались, мы потеряли четыре съемоч-

ных дня. Но это же арабская страна, там все делается не спеша.

Р. Д.: Что для вас кино — ремесло, которым вы пытаетесь все больше и больше овладеть, или образ жизни?

Ю. Г.: Образ жизни. Но я бы очень хотел, чтобы это еще и приносило деньги, потому что, к великому сожалению, на сегодняшний день ситуация в российском кино очень тяжелая: во-первых, его мало, а во-вторых, оно плохое. Зритель не доверяет русским картинам, потому что американский рынок победил наш по всем позициям, включая идеологические.

Я давно уже не занимаюсь ни рекламой, ни клипами, а театр для меня вещь тяжелая, требующая еще больших человеческих затрат, чем кино. Поэтому я с удовольствием снимаю фильмы.

Р. Д.: Какую личностную и профессиональную задачу вы ставите для себя, снимая кино?

Ю. Г.: Во всех моих картинах есть то, что называется «гражданская позиция». Для меня важно, чтобы кино включало три составляющие воздействия на зрителя: оно должно увлекать, образовывать и поднимать на более высокий духовный уровень.

В картине «На ощупь» все это присутствует. Кроме того, здесь я говорю, что не стоит увлекаться

просмотром телевизионных передач, потому что сегодняшнее телевидение — это катастрофа в сознании человека.

Р. Д.: На базе Российского государственного гуманитарного университета вы организовали киномастерскую. Как проходил набор в эту киношколу и кого из ее выпускников вы могли бы назвать своими единомышленниками и продолжателями вашего дела?

Ю. Г.: Мы брали всех желающих от шестнадцати до пятидесяти пяти лет, и через семь месяцев они начинали снимать свое кино. И хотя я знаю, что многие из выпускников сейчас снимают фильмы и рекламу, мне не нравится, что они делают. Поэтому сказать, что кого-то из них мне хотелось бы назвать единомышленником, продолжателем или даже просто «моим учеником», я не могу.

Эту мастерскую я закрыл, потому что преподавание перестало доставлять мне удовольствие, я потерял к нему интерес. Но возможно, когда-нибудь я ее восстановлю, потому что в этом есть необходимость.

Сейчас я думаю открыть школу повышения квалификации киноартистов, даже известных, потому что в России практически не учат этой профессии. Отчасти эти навыки да-

ют во ВГИКе, но любой режиссер знает, как трудно найти молодого профессионального киноартиста, ведь театр и кино — это разные планеты.

Р. Д.: Тогда вернемся на вашу родную планету. Это правда, что вы собираетесь снимать сказку

для детей «Год белого слона» по неопубликованной пьесе Людмилы Улицкой?

Ю. Г.: Да, надеюсь, уже в феврале мы начнем строить декорации и приступим к съемкам. Это будет фильм для детей от пяти до десяти лет, милая сказка про домовых.

Мне захотелось сделать детский фильм и потому, что самому стало интересно, и потому, что огромное количество детей родилось и прошло определенный этап созревания без национального детского кино. Это очень серьезно, потому что если человек смотрит не родное, а американское кино, то привыкает к иному образу мышления.

Р. Д.: А на каких фильмах росла ваша двенадцатилетняя дочь?

Ю. Г.: Сначала она пересмотрела все отечественные мультфильмы и детские кинокартины, но потом все равно верх взяла американская мультипликация. Против лома нет приема. ■

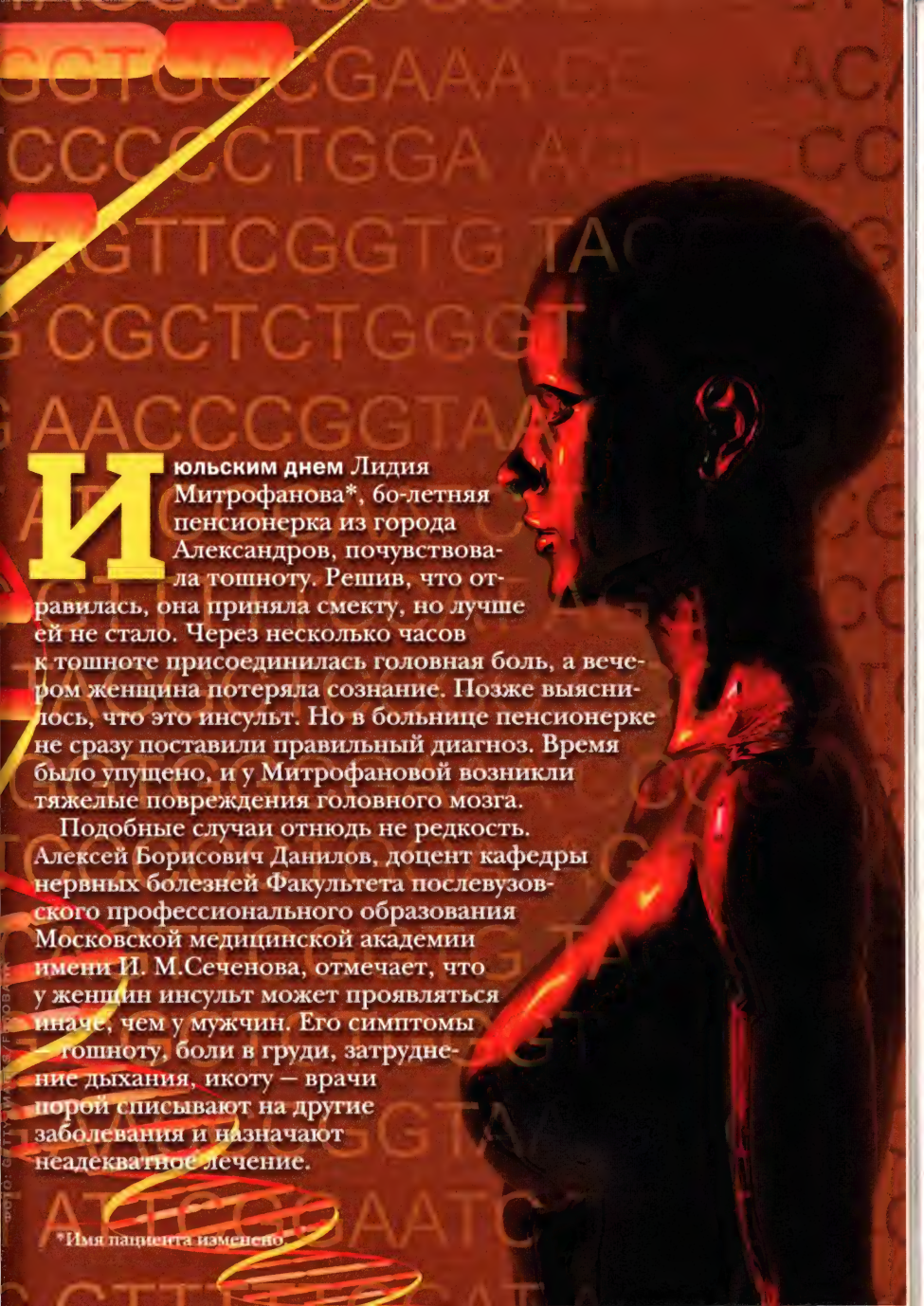




1% имеет значение

Ученые доказали: различия между мужчинами и женщинами необходимо учитывать при постановке диагноза и лечении. Готовы ли к этому врачи?

АННА КОРОЛЕВА



Июльским днем Лидия Митрофанова*, 60-летняя пенсионерка из города Александров, почувствовала тошноту. Решив, что отравилась, она приняла смекту, но лучше ей не стало. Через несколько часов к тошноте присоединилась головная боль, а вечером женщина потеряла сознание. Позже выяснилось, что это инсульт. Но в больнице пенсионерке не сразу поставили правильный диагноз. Время было упущено, и у Митрофановой возникли тяжелые повреждения головного мозга.

Подобные случаи отнюдь не редкость. Алексей Борисович Данилов, доцент кафедры нервных болезней Факультета послевузовского профессионального образования Московской медицинской академии имени И. М. Сеченова, отмечает, что у женщин инсульт может проявляться иначе, чем у мужчин. Его симптомы — тошноту, боли в груди, затруднение дыхания, икоту — врачи порой списывают на другие заболевания и назначают неадекватное лечение.

*Имя пациента изменено

Исследования показали: генетический материал у мужчин и женщин совпадает на 99 процентов. Однако даже один процент, определяющий различия между полами, имеет огромное значение, когда речь идет о постановке диагноза и назначении лечения.

— У мужчин больше индекс массы тела, больше размер внутренних органов, меньше относительное количество жира, — объясняет профессор Аркадий Львович Верткин, заведующий кафедрой клинической фармакологии Московского государственного медико-стоматологического университета. — Но главное, что отличает мужчину от женщины, — это половые гормоны, и прежде всего тестостерон.

Это означает, что одни и те же заболевания могут проявляться и протекать у мужчин и женщин по-разному.

— Более того, мужчины и женщины по-разному относятся к своему здоровью, — отмечает д-р Данилов. — Женщины чаще посещают врача, мужчины же откладывают визит в поликлинику до тех пор, пока не станет совсем невмоготу. Мужчины чаще получают травмы, становятся участниками ДТП и других несчастных случаев, более склонны к самоубийству.

В начале 1990-х годов ученые всего мира стали обращать больше внимания на проблемы пола в медицине. А настоящий бум исследований в этой области начался пример-

но десять лет назад, когда благодаря широкому введению в практику ядерного магнитного резонанса были обнаружены различия в строении мозга мужчины и женщины.

Тем не менее в медицинской практике выводы ученых пока не нашли широкого применения. При этом страдают от этого не только женщины, но и мужчины.


Так, профессор Евгений Львович Насонов, академик РАМН, директор НИИ ревматологии РАМН, отмечает, что остеопороз, который обычно рассматривается, как патология, характерная для женщин после наступления менопаузы, нередко встречается и у мужчин. Однако его профилактике у мужчин уделяется мало внимания.

Еще одна болезнь, считающаяся «женской», — нервная анорексия, патология, при которой человек отказывается от еды, чтобы соответствовать некому идеалу красоты. «Безусловно, среди женщин это заболевание встречается чаще, — говорит д-р Данилов. — Однако нервной анорексией страдают и мужчины. Правда, у них это нарушение проявляется иначе: такие мужчины озабочены не только весом, но и выраженностью мышечной массы».

Вам больно? Не притворяйтесь!

Считается, что в отличие от мужчин у женщин более высокий болевой порог. На самом деле все не так просто.

Болезни мужские и женские



Инфаркт и инсульт Мужчины чаще страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, но у женщин выше риск летального исхода. Как правило, у женщин эти болезни развиваются в более позднем возрасте.

Рак Раком легких, почек, мочевого пузыря и поджелудочной железы чаще болеют мужчины; рак щитовидной железы более типичен для женщин.

Депрессия У женщин бывает в два раза чаще.

Мигрень Мужчины страдают мигренями в три раза реже.

Остеопороз и синдром раздраженного кишечника Чаще встречаются у женщин.

Ревматоидный артрит Мужчины страдают им в два-три раза реже, чем женщины.

Волчанка и фибромиалгия В девять раз чаще встречается у женщин.

*По данным Национальных институтов
здравоохранения США*

Мужчины и женщины по-разному переносят боль, и механизм купирования болей у них тоже отличается. Если у мужчин что-то болит, у них повышается артериальное давление. У женщин при болях увеличивается частота сердечных сокращений, но давление остается на том же уровне и даже может упасть.

Некоторые виды болей женщины переносят хуже. Так, на жар и давление женщины реагируют острее, чем мужчины. Зато мужчины гораздо чувствительнее к другим болям, причем обезболивающие препараты действуют на них не так эффективно.

Мужчины реже жалуются на боль. Поэтому даже при более скромных клинических проявлениях они мо-

гут страдать в такой же степени, что и женщины с ярко выраженными симптомами.

Разные рецепты

Во всем мире большинство клинических испытаний лекарственных препаратов проводится на молодых мужчинах. Включение в группу обследуемых женщин всегда усложняет исследование, потому что у женщин постоянно изменяется гормональный фон.

А между тем одни и те же препараты могут давать разные результаты у мужчин и женщин. Так, проведенное в США масштабное исследование выявило, что аспирин, считающийся эффективным средст-

вом профилактики инфаркта, лишь незначительно снижает его риск у женщин среднего возраста, вместе с тем аспирин существенно снижает у них риск инсульта.

Сказанное справедливо и по отношению к статинам. Полагали, что статины уменьшают вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний у всех пациентов независимо от пола. Но данные последних исследований свидетельствуют о том, что статины не снижают риск летального исхода у женщин, не страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Антидепрессант золофт обычно применяется при лечении депрессивных состояний, включая посттравматический стрессовый синдром (ПТСС). Однако установлено, что золофт не оказывает почти никакого воздействия на мужчин с ПТСС, хотя очень эффективен для женщин.

Дела сердечные

Сердечно-сосудистые заболевания остаются основной причиной смерти как мужчин, так и женщин в развитых странах. Но если в последние десятилетия смертность от сердечно-сосудистых заболеваний среди мужчин стабильно снижалась, то у женщин, напротив, наблюдается рост заболеваемости и смертности от ишемической болезни сердца и осложнений гипертонии.

Как объясняет профессор Верткин, «в последние тридцать со-

рок лет ишемическую болезнь сердца рассматривали как “мужскую” болезнь. В клинические исследования включали главным образом мужчин. Однако данные, полученные в исследованиях на мужчинах, нельзя автоматически переносить на женщин. Частота сердечных сокращений у женщин в среднем на восемьдесят ударов больше, чем у мужчин. Продолжительность сердечного цикла у них варьируется в зависимости от фазы менструального цикла. Размер сердца и толщина миокарда женщины меньше, чем у мужчины».

Этими физиологическими особенностями может объясняться тот факт, что женщины чаще мужчин умирают вскоре после операции на сердце. К такому выводу пришла кардиолог Ева Сван из Университетской больницы шведского города Линчепинг, наблюдавшая 184 женщины с сердечными заболеваниями. Половине из них было сделано коронарное шунтирование или ангиопластика, остальные лечились консервативным путем. Спустя год восемь женщин, подвергшихся операции, скончались. В группе, получавшей консервативное лечение, был зафиксирован только один летальный исход.

У мужчин основными симптомами инфаркта миокарда являются давящая боль в груди, отдающая в левую руку, и острое расстройство желудка. У женщин совсем другая симптоматика: сильная одышка, слабость, холодный пот и головокружение.

Откуда берется хандра?

По статистике, риск развития депрессии в течение жизни составляет 20–26% у женщин и 8–12% — у мужчин. Однако не следует забывать, что представители сильного пола склонны скрывать свою депрессию: ведь им с детства внушают, что мужчины не плачут.

Депрессия по-разному проявляется у мужчин и женщин. Женщины жалуются на сонливость, повышенный аппетит, тревогу. У мужчин же признаком депрессии может быть злоупотребление алкоголем, необъяснимые вспышки гнева.

— Доказана связь многих психических нарушений с изменениями гормонального фона у женщин, — говорит д-р Данилов. — А вот роль циклических гормональных колебаний у мужчин изучена недостаточно. При этом известно, что у мужчин уровень половых гормонов меняется каждые пятнадцать минут. Эти

колебания зависят от многих факторов, в том числе социокультурных. Так, если мужчина переживает из-за неудач на работе, это может привести к снижению у него уровня тестостерона и развитию синдрома «раздраженного самца», который характеризуется раздражительностью, тревожностью и депрессией.

Важно не только вовремя распознать у мужчины депрессию, но и назначить правильное лечение. Многие антидепрессанты вызывают побочные эффекты, в том числе сексуальные нарушения, которые в свою очередь усиливают депрессию, особенно у мужчин.

Пройдет время, прежде чем мужчин и женщин будут лечить по-разному. А пока, если вам необходима консультация врача, не поленитесь и найдите хорошего специалиста, с которым вы сможете обсудить все, что вас тревожит. Только тогда вы сможете рассчитывать на то, что вам действительно помогут.

ВСПОМИНАЯ НОВЫЙ ГОД

Однажды моя подруга решила вместо подарков разослать всем друзьям поздравительные открытки и вложить в конверт чеки. В каждой открытке она написала: «Купите себе подарки сами».

Через несколько месяцев она обнаружила чеки, которые «отправила по почте», в своей комнате под грудой книг.

Рут Уилльямс, Великобритания



Спа



ЯДРАНКА КЛИСОВИЧ

Тустой сосновый лес окружает соколиный центр «Дубрава», расположенный недалеко от хорватского городка Шибеник. Жарким солнечным днем в 2007 году в центре раздался телефонный звонок. Звонил житель деревни Коневрати, он нашел больного филина,

но как вылечить его, не знает. Новость сразу же передали руководителю центра Эмилио Мендушичу, специалисту по разведению ловчих птиц или, как говорили в старину, сокольнику. Тот созвал помощников, и через несколько минут команда спасателей уже выезжала на место.

Чутье привело филина к
человеческому жилью. Птица
словно почувствовала, что
люди ей помогут

Сение филина



— Нужно было торопиться, ведь если птица ранена, надо своевременно оказать помощь. Со слов звонившего было не очень понятно, ранена или больна птица, — вспоминает Мендушич. — Когда мы приехали в Коневрати, нас проводили к дому, где держали «больного». Филин был очень

худой и измученный, он сидел в большой картонной коробке, спрятав голову под крыло, и даже не посмотрел на нас, когда мы вошли. Я протянул к нему руку, и он от страха забился в самый дальний угол. Мы с птицами обращаемся очень бережно, но на этот раз требовалась особая осторож-

ность: у бедняги почти не осталось перьев, похоже, они были обломаны или вырваны. У меня даже слезы подступили к глазам. Я аккуратно перенес птицу в машину, и мы помчались в питомник.

ПЕРНАТЫЙ МАЛЫШ

В вековом сосновом лесу построены деревянные вольеры для птиц, тут же находится лечебница и тренировочные площадки для обучения охотничьих соколов. В этом оазисе Эмилио Мендушич и его помощники выхаживают своих пернатых питомцев, а порой и просто спасают от гибели. В последнее время хищные птицы стали особенно уязвимы. Угрозу для них представляют и применяемые в сельском хозяйстве пестициды, и выхлопные газы, и даже обычная соль, которой посыпают дороги в гололед (соленая вода, которую птицы пьют из луж весной, может вызвать у них отравление). Приносят ветеринарам и птиц, сбитых машиной или покалеченных лопастью ветряка.

Сотрудники «Дубравы» пытаются напомнить согражданам, что люди и птицы должны жить в согласии друг с другом, поскольку у нас общее жизненное пространство. Питомник находится не так далеко от национального парка Крка, где обитает 222 вида птиц, из них 80 гнездятся на территории заповедника.

Канюки, орлы, ястребы, сычи, совы — законные пернатые обитатели поросшего лесом нагорья, по кото-



Эмилио Мендушичу стало до слез жаль несчастного филина.

рому сбегает к морю река Крка, создавая на своем пути прозрачные озера и пенистые водопады.

— К совам у людей особое отношение, — говорит Мендушич. — В народе сову считают зловещей птицей. Но что удивительно, из всех птиц совы и филины больше всего похожи на человека. Глаза у них направлены вперед, а не в стороны, да и крючковатый клюв чем-то напоминает нос. Вот потому мы и окрестили нашего филина Пернатый Малыш. Узнать, как филин потерял свое оперение, нам не удалось. Скорее всего, в схватке с каким-то более крупным хищником. К счастью, у филина сработал инстинкт самосохранения. Вероятно, сначала он прятался в какой-нибудь расщелине. А потом чутье погнало его поближе к человеческому жилью, он словно знал, что люди ему помогут.

И «шестое чувство» не подвело филина. Его воля к жизни растрога-

ла натуралистов, ведь им было прекрасно известно, что слабая птица, не способная даже летать, стала бы легкой добычей для волка, рыси, кабана или других крупных диких животных, обитающих на Далматинском плато.

В лечебнице, кстати, единственной в своем роде в Юго-Восточной Европе, филина тщательно осмотрели ветеринары. Они установили возраст и пол птицы — оказалось, что это годовалый самец. Ни переломов, ни ран, ни внутренних повреждений ветеринары не нашли. Даже внушительные когти и клюв были целы, но оперение сильно пострадало.

— Мы насчитали тридцать два поврежденных пера. Раньше к нам в руки попадали птицы с одним-двумя, максимум тремя сломанными перьями, — вспоминает Эмилио Мендушич.

РЕШЕНИЕ ПРИНЯТО

Оставить филина в «Дубраве» до тех пор, пока у него не отрастут новые перья, было невозможно. От долгого бездействия летательная мускулатура птицы ослабеет, и вернуться в естественную среду обитания ей будет очень трудно, так как ее охотничью территорию уже займет какая-нибудь другая особь.

— Мы решили провести уникальную операцию: заменить поломанные перья имплантатами под общим наркозом, — рассказывает Мендушич. — Я полагал, что менее щадящая техника операции усилит мучения птицы.

**Из всех птиц
филины
и совы
больше всего
похожи на
человека.
Мы назвали
филина
Пернатый
Малыш.**

Операцию решено было провести в тот же день, ближе к вечеру. Замена 32 перьев — дело, требующее серьезной подготовки, ведь нужно было точно подобрать по размеру каждое новое перышко. Мендушич и его товарищи перерыли весь имеющийся в центре «банк перьев», отбирая подходящие по цвету и форме. Перья тщательно измерялись, чтобы

они могли точно встать на место утраченных.

За отбор перьев для пересадки ответственной назначили Викторию Норман, специалиста по разведению ловчих птиц из Великобритании, где очень сильна традиция соколиной охоты. Узнав, что в Хорватии открылся соколиный питомник, она решила поддержать доброе начинание и вскоре подружилась с энтузиастами-волонтерами и особенно с директором центра: их объединяла общая любовь к пернатым хищникам. Благодаря ее знаниям и опыту «Дубрава» стала широко известным центром по производству снаряжения для соколиной охоты —



У каждого пера своя геометрическая форма и свое место, все это нужно учитывать. Выбранные перья тщательно измерялись, чтобы они могли точно встать на место утраченных.

это специальные перчатки, клубочки, которые надевают на голову птице, кожаные ремешки, колокольчики, охотничьи сумки.

Виктория объясняет мне, в чем заключалась трудность подготовительной работы перед операцией: «У каждого пера своя геометрическая форма и свое место. Малейший недочет может привести к тому, что птица просто не взлетит».

ПЕРЫШКО ЗА ПЕРЫШКОМ

Все перья были аккуратно помечены, а также были определены места, где поломанные перья будут заменены новыми. Оставалось только выбрать метод — как лучше всего вживлять имплантаты.

— Традиционный метод вживления перьев ловчим птицам — это хорошо известная техника, которая насчитывает по меньшей мере пять тысяч лет. Общая анестезия и новые фиксирующие материалы сделали

старый метод более удобным и надежным, — объясняет Мендушич.

Изнутри операционная больше походила на техническую лабораторию, чем на больницу. Эмилио осторожно прикладывал к обломку новое перо, подрезал его, а потом соединял с концом сломанного пера. Одно за другим вживляемые перья вставляли на свои места, углеродные штифты обеспечивали необходимую гибкость и упругость. Специальный пластичный клей скреплял всю конструкцию. Каждое новое закрепленное перо посыпали тальком, чтобы избежать склеивания. Раньше для вживления перьев и увеличения длины крыла использовались бамбуковые или металлические стержни, однако специалисты из «Дубравы» решили воспользоваться самым современным материалом — углеродным волокном.

— Каждое перо имело необходимую кривизну, нужный угол и наклон, чтобы у птицы не возникало трудностей во время полета. Наружу



Одно за другим вживляемые перья вставляли на свои места, углеродные штифты обеспечивали необходимую гибкость и упругость. Специальный клей скреплял всю конструкцию.

шение геометрии крыла могло привести даже к гибели птицы, а мы ведь хотели продлить ей жизнь. Вот почему каждое перо проверялось, измерялось, оценивалось снова и снова до тех пор, пока мы не убеждались в том, что оно идеально подходит, — говорит Мендушич, руководивший всей операцией.

Ассистировали ему Виктория Норман и молодой ветеринар-анестезиолог Эмиль Офнер — он уже четыре года работал в «Дубраве» и прошел практику в известном британском питомнике в Суиндоне. Оттуда он вернулся с багажом самых современных знаний, полученных от высококласных ветеринаров-орнитологов.


— Когда было решено делать операцию под общим наркозом, я очень обрадовался. Я ведь понимал, что таким образом мучения нашего филина будут сведены к минимуму, — говорит Офнер. — Моей задачей было провести общую анестезию, следить за деятельно-

стью сердца, проверять рефлексы. Проще говоря, у меня была одна цель — чтобы после операции филин проснулся.

Операция, длившаяся полтора часа, близилась к завершению, и все буквально затаили дыхание. Эмиль Офнер справился со своей задачей превосходно: для того чтобы понять, насколько ответственна роль анестезиолога, сопоставим цифры:



Эмилио Мендушич (справа) и Эмиль Офнер затаили дыхание в ожидании результата уникальной операции.

A photograph of three people standing outdoors on a gravelly path. On the left, a man in a white beanie and glasses holds a large, dark, carved sculpture of a bird of prey. In the center, a woman with grey hair and a black jacket smiles. On the right, a man with glasses and a grey scarf stands with his hands in his pockets. The background shows a rocky, wooded area.

Люди, вернувшие
Пернатого Мальша
в родную стихию
(слева направо):
Эмиль Офнер,
Виктория Норман
и Эмилио Мендуш
в соколином
питомнике
«Дубрава».

ФОТО: ZVONIMIR BARISIN

в полете частота сердечных сокращений у филина 600–700 ударов в минуту, а во время операции она упала до 120 ударов!

— Когда спустя пять минут после окончания операции филин благополучно проснулся, я, наверное, был самым счастливым человеком на земле, — не без гордости вспоминает молодой врач.

Виктории Норман прежде никогда не приходилось лечить птиц под наркозом.

— По-моему, операция прошла блестяще. Я давно работаю с хищными птицами, но ничего подобного еще не встречала. Филин явно не испытывал стресса, а вживленные перья выглядели как настоящие.

ВОЗВРАЩЕНИЕ В РОДНУЮ СТИХИЮ

После операции филин недолго оставался в питомнике. Его лишь подкармливали, чтобы он побыстрее набрался сил к предстоящему возвращению в родной лес. Кроме того, ему сделали прививки против паразитов, окольцевали и вживили микрочип для идентификации.

Вскоре было решено выпустить филина на свободу. Его поместили в переносную клетку, а затем отвезли туда, где его когда-то нашли.

— Мы открыли клетку и стали наблюдать за тем, как будет себя вести наш питомец. Затем мы стали подбадривать его: «Давай, Малыш!» В какой-то момент показалось, что филин не хочет на волю. Но в сле-

СОКОЛИНЫЙ ЦЕНТР «ДУБРАВА»

Соколиный центр «Дубрава» действует с 2000 года как неправительственная организация.

В центре имеется современная ветеринарная клиника, в которой за время ее существования была оказана помощь примерно 600 хищным птицам: орлам, канюкам, соколам и совам.

В естественную среду обитания удалось вернуть около 70% вылеченных птиц.

В центре «Дубрава» разводят хищных птиц, что требует определенных навыков их содержания.

«Банк перьев» постоянно пополняется. Каждое новое перо маркируется в зависимости от его местоположения, кривизны и других особенностей.

Площадь ветеринарной лечебницы в ближайшее время увеличится еще на сто квадратных метров полезного пространства, после чего она станет самой крупной в Европе.

дующий миг он вдруг взмахнул крыльями, взлетел и поднялся выше деревьев. Это было потрясюще, — вспоминает Мендушич. — Приятно сознавать, что мы все вместе сделали доброе дело. Этот прыжок и сам полет служили лучшим доказательством того, что операция прошла успешно! Если бы мы где-то допустили ошибку, то птица не взлетела бы так уверенно, вероятно, она упала бы и снова попыталась взлететь. Но наш филин гордо парил в воздухе. Мы глядели ему вслед до тех пор, пока он не скрылся вдаль, и от всего сердца желали ему долгой и счастливой жизни на воле.

ЗАМЕНА ФРАКУ

Классический снеговик, состоящий из трех снежных шаров, с носом-морковкой, появился совсем недавно, в конце XIX века. Тогда же он и «подобрел»: если раньше в книгах и на открытках его часто изображали злым, замахивающимся метлой, то теперь он навсегда стал улыбающимся и добрым зимним персонажем. Нарядитесь на Новый год снеговиком и успех вам обеспечен!





ВЗГЛЯДА НА

ЧЕГОВИКА





КРИК МОДЫ

Как говорила французская актриса Жанна Моро, «можно следовать за модой или бежать за ней. Но бежать можно, только если ты достаточно молод». Достаточно юная японская модница демонстрирует шляпку-снеговик.



ПОЛЕВОЙ ВАРИАНТ

Казалось бы, снеговик и снег — понятия неразделимые. Но не перевелись еще на земле веселые люди. Вот и соорудили они на осеннем поле снеговика из... сена!

4

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ

И все-таки в первую очередь снеговик — это непреходящий атрибут зимы и всех зимних праздников. Традиционное рождественское печенье непременно содержит пряности, чаще всего корицу, и украшается белой сахарной глазурью.



Смех:)

ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Во время футбольного матча болельщик замечает внизу на трибуне одно свободное место. Он спускается и спрашивает у мужчины, сидящего рядом, занято ли это место.

— Нет, — отвечает мужчина. — Обычно я брал с собой жену, но она умерла, и я пришел один.

— Почему же вы не пригласили кого-нибудь из друзей?

— Не мог. Они все на похоронах.



«Я так понимаю, вы служили в армии?»

Джозел Бэнксом, США

Трех ковбоев собираются повесить за кражу мяса. Толпа ведет их к дереву, одиноко стоящему на высоком берегу реки Рио-Гранде, на краю обрыва. Первого ковбоя просовывают в петлю, но он так сильно вспотел, что выскользнул, свалился в реку и оказался на свободе. Затем петлю завязали вокруг шеи второго ковбоя. Он тоже легко выскользнул, упал в реку и уплыл. Подошел черед

третьего ковбоя. Он посмотрел на толпу и сказал:

— Не могли бы вы оказать мне одну услугу? Пожалуйста, затяните петлю крепче — я не умею плавать.

Сын-подросток, только что получивший права, в первый раз подвез мать до дома. Когда машина остановилась, мать сказала:

— Благодарю тебя.

— Да пожалуйста, — ответил подросток.

— Я сказала это не тебе, а Господу Богу.

Дьердь Ленарт,

Венгрия

— Отчего умер ваш муж?
— Его укусил комар...
— Ну что вы говорите, от этого не умирают!
— Вы не понимаете. Комары — смертельные враги канатоходцев.

Евгения Смирнова, Россия

Поздним вечером матрос подходит к капитану и говорит:

— Простите, капитан, но я только что вспомнил то, что хотел сказать вам утром.

— Ничего страшного, говори сейчас.

— Человек за бортом!

Яна Саркисова, Словакия

Знаешь, какой самый распространённый вопрос у людей, только что вернувшихся из отпуска? — спрашивает Иван у коллеги.

— Кто тут насвинячил на моем столе?

— Ничего подобного. Какой же у меня был пароль?

Леонид Севидов, Россия

Лиса и утка идут по темному лесу. Утка говорит:

— Мне так страшно!

— А мне-то как страшно! — подхватывает лиса. — Ведь обратно мне придется идти одной!

Хайнал Хорват, Венгрия

У пожилых супругов плохая память, и врач посоветовал им все записывать.

Однажды вечером супруги смотрели телевизор, и жена попросила мужа принести ей мороженого.

— Хорошо, — ответил он.

— Запиши, — посоветовала она.

— Нет, — ответил он. — Такие простые вещи я сам запомню.

— А еще я хочу клубнику и сливки, — добавляет она. — Запиши.

— Не надо мне этого записывать, — упрямо повторил он и отправился в кухню.

Через 20 минут он вернулся, неся поднос с омлетом и беконом.

— Я же просила записать! — возмущилась жена. — Я хотела яичницу-глазунью!

— Уэнди Левайн, США

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Не все знают, что Лев Толстой изначально планировал написать роман «Война и мир» в восьми томах. Но однажды во сне ему явились ученики 291-й московской школы и предупредили, что лучше этого не делать.

- Бразильцы думают только о футболе, бразильянки — только о карнавале. Поэтому так ценится бразильский кофе, что до него никому нет дела и он растет в естественных условиях без всякой химии.

- Высота Останкинской телебашни — 540 метров! Хотя, если подумать, это всего десять рулонов туалетной бумаги...

Результаты конкурса «Самая смешная шутка» вы можете узнать на www.rd.ru. Большинство посетителей нашего сайта проголосовали за российскую шутку, но победителем мирового конкурса стала шутка из Швеции.





Воля К ЖИЗНИ

ДЖОН ГРЕЙДОН

Кен Хильдебранд провел три ночи на лютom морозе, при-
давленный к земле
квадроциклом. И хотя
опытному следопыту
было не привыкать
к суровым походным
условиям, это
испытание едва
не кончилось для
него трагически.

Всею виной был резкий пронизывающий ветер, дувший с перевала Воронье Гнездо. Это из-за ветра Хильдебранд всего лишь на миг отвлекся, чтобы смахнуть попавшую в глаз соринку, а в результате не справился с управлением, и квадроцикл перевернулся, придавив водителя всей тяжестью к земле.

Это ветер, дувший со скоростью 80 километров в час, нещадно хлестал его по лицу, осыпая градом острых камешков и колючим песком. И, словно в насмешку, доносил звуки безмятежной сельской жизни с ближайшего ранчо: крик петуха, лай собак, даже голос фермера. Обидно было сознавать, что спасение совсем рядом.

А еще этот адский ветрище как нарочно уносил в сторону от ранчо его крики о помощи, хотя он даже в свисток свистел. Собаки заливались истошным лаем, заслышав очередной тревожный свист, а фермер все недоумевал, что это его собаки словно взбесились.

Поединок со смертью на 20-градусном морозе в предгорьях на юге канадской провинции Альберта длился четыре дня и три ночи.

В восемь утра 8 января 2008 года 55-летний охотник Кен Хильдебранд остановил свой грузовичок на обочине в живописном горном краю, который носит название Спина Кита. Выгрузив из кузова мотовездеход, Кен сел за руль и понесся стрелой по заснеженным долинам и холмам. Хильдебранд — профессио-

нальный траппер, то есть охотник, а его охотничьи угодья, где он ставит капканы на пушного зверя, занимают десятки тысяч гектаров. Он хотел проверить, действительно ли в этих краях появились волки — фермеры жаловались на то, что волки нападают на домашний скот.

За шесть часов пути он и в самом деле несколько раз видел на снегу волчьи следы. Кроме того, в его капканы попались два бобра, свою добычу он привязал к раме квадроцикла. Перекусив бутербродами, охотник пустился в обратный путь мимо ранчо Боб-Крик. Нужно было потопрапливаться, чтобы вернуться домой засветло.

Около двух часов дня Хильдебранд, опытный охотник, специалист по выживанию в экстремальных условиях и доброволец службы экстренной медицинской помощи, выехал на ровную, но практически заброшенную дорогу, и в этот момент резкий порыв ветра круто изменил всю его жизнь.

Мой путь пролегает по ровному участку, где ветер дует еще сильнее и яростнее. Внезапно впереди метнулась через дорогу какая-то серая тень. Я обычно пригибаю голову, прячась за ветровым стеклом, но тут вдруг остротой выглядывая из-за стекла, и мне что-то острое попадает в глаз — соломинка или травинка. Я хочу потереть глаз и на всякий случай сбавляю скорость, как вдруг переднее колесо квадроцикла натывается на какой-то выступ, и машина кренится вправо.

Я пытаюсь выскочить из квадроцикла, но левая перчатка цепляется за рычаг тормоза, и я не успеваю спрыгнуть. Мелькает мысль: как только упаду на землю, надо будет поскорее отползти в сторону. Но едва я приподнимаюсь на коленях, как квадроцикл ударяет меня по ногам, а затем придавливает меня, и я падаю ничком на землю. Однако сознание не теряю.

Поначалу мне кажется, что все не так уж и плохо, хотя у меня, по-видимому, сломаны ноги. Пробую перевернуться на левый бок. Ничего не выходит, квадроцикл крепко прижимает меня к земле. Я пытаюсь сдвинуться вправо, но едва смецаюсь чуть-чуть в сторону, как упираюсь в выступ крыла. Пытаюсь приподняться — бесполезно, копчик ударяется о рулевую рейку. Мои ноги как в капкане между каменистой землей и задними колесами. Все ясно — мне предстоит нелегкая борьба за выживание.

Следующие пять часов Хильдебранд пытается выбраться из западни — роет мерзлую землю, ищет рычаг, чтобы сдвинуть тяжелый груз. Но 300-килограммовая машина крепко прижимает нижнюю часть его тела к обледенелой земле. Он лежит ничком на пологом склоне, головой вниз. И щеки горят от пронизывающего ветра.

Он смотрит на брелок-термометр на молнии куртки: минус 17 градусов! При падении из машины вывалился топор, теперь он лежит неподалеку, но, увы, дотянуться до него невозможно. На шее Хильдебранд всегда носит шнурок с кремнем для

высекания огня и свистком для подачи сигналов тревоги. По счастью, ему удастся, сделав из шнурка подобие лассо, набросить его на почти метровую рукоять топора и подтянуть к себе. Кроме того, у него на поясе в чехле лежит складной набор инструментов, там есть нож.

До винтовки, пакета с провизией, фляги с водой он не в состоянии дотянуться. Но как бы ни был скуден набор его орудий, именно с их помощью ему предстоит теперь бороться за жизнь. И главное при этом — не спать. Во сне у человека понижается температура тела, а переохлаждение на морозе почти неизбежно приведет к смерти.

Хорошо, что на нем меховая шапка, но необходимо найти какую-нибудь дополнительную защиту от ветра. Хильдебранд знает: больше всего тепла теряется через паховую область, подмышки и голову. Он вспоминает о двух убитых бобрах, привязанных к раме квадроцикла: хорошо бы соорудить из их шкурок подстилку, чтобы не лежать на промерзлой земле. Но как их достать?

Он хватает топор и отчаянно рубит вслепую. Ура! Веревка рвется, и бобры падают на землю. Он успевает схватить одного, до другого уже не дотянуться. Жаль, что лезвие складного ножа сильно затупилось, когда он, пытаясь выбраться из-под машины, долбил мерзлую землю, поэтому полностью освежевать тушку бобра не удастся.

Отрезанный кусок бобровой шкуры он подсовывает под низ живота,

а полуосвежеванную тушку использует в качестве подушки. Если чуть отвернуть лицо, этот пушистый валик защитит и от ветра. Левый локоть пронзает боль — значит, повреждена левая рука. Скорее всего, это случилось во время падения, когда он зацепился перчаткой за рычаг тормоза. Три пальца на левой руке онемели, неужели начинается обморожение?

На часах около девяти вечера, но ночь на удивление ясная, снег словно мерцает в ночи.

Хильдебранд сообщил родным, куда направляется, но они привыкли, что он уходит в горы надолго, иногда недели на две. Его жена Лил с дочерью сейчас за сотни километров отсюда, в Форт-Мак-Марри, где у них есть еще один дом. Лишь двое-трое знакомых знают, где он.

Кто-нибудь должен спохватиться, и завтра с утра меня начнут искать. Кажется, я слышу кукареканье петуха. Не может быть, чтобы я находился так близко от ранчо, наверное, почудилось.

Завыли койоты, судя по всему, их довольно много. Значит, поблизости нет ни волков, ни пум, иначе койоты, как самые мелкие хищники, побоялись бы поднимать шум. Это добрый знак. Надо только не засыпать и двигаться, чтобы кровь не застывала, иначе замерзну.

Зажатые ноги болят невыносимо. Боль все мучительнее. Я периодически

поглядываю на часы. Ночь пролетает быстро. Ветер не стихает. С восходом до меня опять доносится бодрое кукареканье. Так что теперь я знаю, что нахожусь рядом с ранчо Боб-Крик.

Пора воспользоваться свистком. Каждые полчаса я подаю сигнал бедствия: три коротких свистка, минутная пауза и снова три коротких свистка. Вдали лают собаки, наверное, мой сигнал слышен на ранчо. Но фермер, увы, лишь кричит на собак. Мною овладевает отчаяние, я опять зову на помощь и опять дую в свисток. Бесплезно, кроме собак на мои сигналы никто не реагирует. Почему я прекрасно слышу все звуки на ранчо, а меня там не слышно? Потом до меня доходит: ветер дует со стороны ранчо и уносит все мои крики, вот почему фермер их не слышит.

Вскоре восходит зимнее солнце и чуть-чуть прогревает воздух. Пару раз до меня доносится звук пролетающего самолета. Чтобы меня заметили, надо подать сигнал. Порывшись в карманах, я вынимаю моток ярко-оранжевой маркировочной ленты. Как мне использовать ее? Внезапно мне в голову приходит блестящая идея. Я разрезаю ленту на две половинки, к концу каждой привязываю по камню, а другие концы крепко сжимаю в руках. Затем бросаю концы лент с камнями так, чтобы оранжевые полосы, наложенные крест-накрест, образовали большую букву «Х». У меня получилась буква длиной примерно 12 метров.

Время идет, пора подумать, где раздобыть воду. На том пятачке, где я лежу,

“Койоты учуяли мой запах”



Кен Хильдебранд и его жена Лил.

снега нет. Однако утром, бросая и смазывая оранжевую ленту, я заметил на ней мелкие кристаллики инея с пожухлой травой. Можно попытаться собрать иней с помощью ленты, и тогда из нее можно будет высасывать влагу.

День проходит, и опять на предгорья спускается ночь. Два или три раза в течение ночи Хильдебранд выбрасывает перед собой половинки ленты, а потом сворачивает и слизывает с нее иней.

Около девяти утра я вдруг замечаю койота. Зверь приближается, садится метрах в тридцати от меня, принохивается – он явно учуял мертвого бобра. Я

принимаясь свистеть в свисток, он довольно встает и отходит подальше. Уф! Я на всякий случай делаю несколько свистков, подбираю кость от освежеванной бобровой тушки и бросаю ее в койота. Зверь отскакивает и убегает.

Хильдебранд понимает, что ему сильно повезло. Разговоры о том, что маленькие койоты никогда не нападают на людей, – это просто досужие байки. Хотя зверек исчез, Хильдебранд все время настороже. Ночью он слышит позади какой-то подозрительный шорох.

Наступает третий день его плена, ветер не утихает, песок скрипит на зубах. Несмотря на хитрый фокус с

И знают, что я здесь”.

заиндевелой лентой, его все сильнее мучит жажда. Но он еще жив!

Утром снова звонко кричит петух, он опять свистит в свисток, опять раздается собачий лай и вой, а следом недовольные крики фермера. Ночью, если чуть приподнять голову над импровизированной подушкой из бобра, можно даже разглядеть свет фонаря во дворе дома.

Но время идет, и Хильдебранд понимает, что с каждой минутой его шансы на спасение становятся все призрачнее.

На третий день, ближе к вечеру, он слышит, как стрекочет вертолет. Ярко-красный вертолет спасательной службы летит из Калгари и явно направляется на запад, к перевалу Воронье Гнездо. Хильдебранд с горечью понимает, что вертолет не его ищет, а летит по вызову на перевал. Он видит, как красная точка постепенно тает в прозрачной синеве. Чуть позже в небе появляется самолет, но он пролетает очень высоко и вскоре исчезает из виду. По-видимому, никто не замечает на земле большой оранжевой буквы «Х».

С наступлением темноты ко мне приходит мой знакомый койот. Но на этот раз не один, за ним подтянулись еще двое. На вид довольно крупные, килограммов по пятнадцать каждый. Звери, осторожно поглядывая по сторонам, собираются где-то у меня за спиной, мне их не видно. Я лежу не шевелясь, чутко прислушиваясь к каждому шороху. Но предательский ветер завывает у меня в

ушах, заглушая другие звуки. Койоты учуяли мой запах и знают, что здесь есть человек. Но их приманил сюда запах мертвых бобров.

Совсем стемнело. Я смотрю на часы. Уже прошло два часа с того момента, как я заметил четвероногих гостей. Где же они сейчас? Что замысливают? Вдруг я слышу совсем рядом возню: койоты схватили второго бобра и грызутся из-за добычи. Я кричу и свищу в свисток. Внезапно все стихает.

Я начинаю замерзать и почти не чувствую ту ногу, которая больше всего повреждена.

Даже такому мужественному человеку, как Хильдебранд, стало ясно, что положение его почти безнадежно. Наступает третья ночь, и все, что ему остается, это лишь слушать, не подходят ли опять койоты, и из последних сил двигаться, чтобы сохранять тепло.

Наступает четвертый день его испытания на выносливость. Тусклое солнце встает над горизонтом. Хильдебранд вконец обессилен. Ему холодно, и очень хочется есть. Он голодает уже третьи сутки — доведенный до крайности, он пытался есть мясо бобра, но его тут же выворачивало — желудок не принимал такую пищу.

Утром четвертого дня он приходит к мрачному выводу.

Да, я смогу продержаться еще один день, еще одну ночь и, пожалуй, еще полдня — вот и все. Но ведь кто-то в это время ищет меня!

Ветер наконец утихает, и вроде бы становится немного теплее. Я пытаюсь высосать как можно больше влаги из промерзших лент. Прислушиваюсь к тишине и делаю несколько свистков. Но, кажется, опять все напрасно, никому до меня дела нет. Я снимаю защитные очки, кладу их на землю перед собой и хочу закрыть глаза. И вдруг вздрагиваю от неожиданности. В очках, как мне кажется, отражается человеческая фигура. Или у меня начались галлюцинации? Никто не окликает меня, и вокруг стоит полная тишина. Несмотря на это, у меня такое ощущение, будто кто-то стоит у меня за спиной. Я начинаю двигать очки из стороны в сторону, пытаясь разглядеть: я действительно кого-то вижу или мне мерещится.

Вдруг раздается мужской голос. Я точно не помню, что именно говорил мужчина, но смысл был примерно такой: «Вы живы?»

И я отвечаю: «Да. Не могли бы вы убрать с меня квадроцикл?»

Время около двух часов пополу-
дни. Тяжкое испытание Кена Хильдебранда, длившееся три ночи и четыре дня, закончилось, причем за-

кончилось так же внезапно, как и началось.

Хильдебранда доставили в районную больницу города Летбридж с диагнозом гипотермия, обезвоживание и обморожение нижних конечностей, повреждение нервов на левой руке и левой ноге. От длительного травматического сдавливания нижних конечностей в них было нарушено кровоснабжение, но обошлось без переломов.

Как это ни странно, но больше всего пострадала «сильная», то есть правая нога: в нее попала инфекция. Хильдебранду сделали поочередно две ампутации на правой ноге: сначала ниже колена, а затем — из-за опасности развития гангрены — выше колена.

Кен Хильдебранд провел два месяца в реабилитационном отделении, где учился ходить на протезе. Он еще не поправился окончательно, но несчастный случай не охладил его любви к вольным просторам. Так что и охоту, и езду на мотовездеходе Хильдебранд бросать не собирается.

СТАРАЯ СКАЗКА НА НОВЫЙ ЛАД

— Бабушка, а бабушка, а почему у тебя такие большие глаза?

— Чтобы лучше тебя видеть...


— А почему у тебя такие большие уши?

— Чтобы лучше тебя слышать...

— А почему у тебя такой большой нос?

— Да потому что мы слоны, внучек...

Ольга Нестерова, Россия

An aerial photograph of a city skyline, likely New York City, viewed from across a body of water. A ferry boat is moving across the water, leaving a white wake. The city buildings are in the background, and the water is dark with some reflections.

Перед этим величественным
океанским лайнером замирали
в восхищении целые города

БРЮС ХЕЙЛБУТ

Один день из жизни коро



«Куин Мэри-2», выполнив
свой первый рейс,
прибывает в Нью-Йорк
22 апреля 2004 года.

ЛЕВЫ

17.15. Холодный ноябрьский вечер. Тьма окутала канал Саутгемптон-Уотер, соединяющий один из самых загруженных британских портов с проливом Ла-Манш. В северной части канала поднимает якоря и готовится к развороту гигантский лайнер «Куин Мэри-2» весом 148 528 тонн.

Капитан Крис Уэллс руководит отпльтием. «Включить гребные винты и рулевое управление», — командует он третьему помощнику капитана Неду Таттону. Одно из трех носовых подруливающих устройств — поперечных винтов, встроенных в корпус, — создает поперечную тягу и направляет носовую часть корабля

вбок. «Азиподы на девяносто градусов!»

Ниже ватерлинии лопасти двух из четырех 260-тонных винтов создают мощную струю и отталкивают корму от причала. В считанные минуты «Куин Мэри-2» разворачивается и отправляется в плавание. Следующая остановка — Нью-Йорк.

На борту «Куин Мэри-2» 2777 пассажиров и 1250 членов экипажа. За 2008 год это ее 28-й трансатлантический переход. На флагмане почтенной британской судовладельческой компании «Кьюнард» пустующих кают нет. С тех пор как в 2004 году судно было спущено на воду, билеты на его рейсы хорошо раскупаются.

Перед этим величественным лайнером замирали



Гриль по-королевски
Ресторан для пассажиров из кают премиум-класса

Ресторан «Британия»
Главный обеденный зал высотой в три палубы, количество мест — 1347

Центральный вестибюль

Театр «Роял корт»
Количество мест — 1094

«Куин Мэри-2», пассажирское судно стоимостью 1,14 млрд. долларов, с корпусом повышенной прочности для трансатлантических переходов, поражает своими масштабами: его длина более 345 м, высота от киля до трубы — 72 м. Лайнер снабжен экологичной газотурбинной/дизель-электрической установкой мощностью 157 тыс. л. с. Его гудок слышен на расстоянии более 16 км.

в восхищении целые города. В 2007 году, когда «Куин Мэри-2» прибыла в Сидней, желающих посмотреть на нее было так много, что портовые автобусы застряли в пробке. Во время ее первого плавания в Шербуре встречать судно вышли 25 тысяч французов, а в Гамбурге зрителей набралось целых сто тысяч.

18.00. В 1310 пассажирских каютах гости одеваются к ужину, который пройдет в торжественной обстановке. «Англичанам такие мероприятия нравятся, а вот американцы, похоже, не воспринимают их всерьез, — рассказывает аниматор Фрида Синглтон. — Им ничего не стоит явиться на официальный вечер в джинсах».

Тем временем на первой палубе Жак Баденхорст, один из двух судовых врачей, успокаивает пожилую англичанку. Ее муж заболел за несколько дней до отплытия. Была надежда, что он бы-

стро поправится, но ему внезапно стало хуже.

Удостоверившись, что болезнь затронула легкие и пациенту требуется лечение в стационаре, Баденхорст звонит капитану: «Нам нужен санитарный катер».

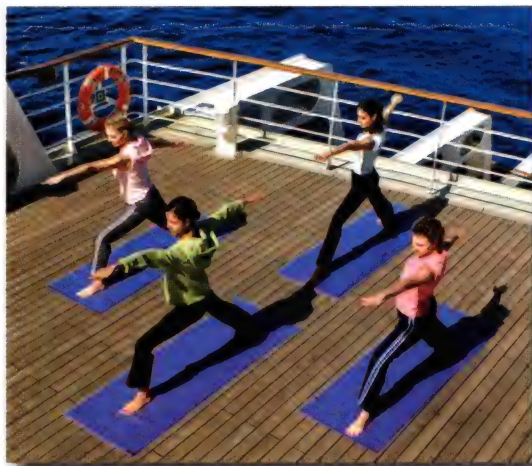
Вскоре с базы Королевского общества спасения на водах в Портсмуте спускают на воду моторную лодку. Уже через полчаса санитары поднимаются на борт с носилками. Через час пациента доставляют в больницу Портсмута.

20.45. В ресторане, рассчитанном на 1347 мест, собираются пассажиры, ужинающие во вторую смену. Молодая официантка Надин Лекло скользит между своими шестью столиками. Улыбаясь, она предлагает гостям меню и карты вин. Сегодня в меню крем-суп из брокколи и сыр стилтон с луком-шалотом, говяжьи консоме с блинчиками, улитки, устрицы и лососевый мусс с икрой. «Попробуйте бифштекс шатобриан под беарнским соусом, сэр, — советует Лекло. — Он отлично подойдет к вину, которое вы выбрали».

22.45. В Королевском зале звучит вальс Штрауса, шесть импозантных мужчин занимают гостей. «Можно пригласить вас на танец?» — спрашивает 69-летний Иен Шарп у женщины, сидящей за столиком возле танцплощадки.

Пять лет назад представитель компании «Кьюнард» позволил в танцевальную школу, которую посещал Шарп, и спро-





На время 110-дневного круиза одна американка забронировала две каюты. **Одну для себя, а другую для мягких игрушек.**

сил, не заинтересует ли кого-нибудь из учеников-мужчин круиз на теплоходе. Шарп поехал в Лондон, где прошел собеседование и отборочный конкурс. Ему оплачивают авиабилет и проживание на корабле, а он танцует с пассажирками лайнера.

Эти галантные аниматоры не женаты, большинство из них на пенсии. Вот правила, которым они должны неукоснительно следовать: не пить, быть образцом хороших манер, никогда не переступать порога каюты женщины и не заводить романов на борту. Правда, из последнего прави-

ла бывают исключения. «В Нью-Йорке у меня назначено свидание с женщиной, с которой я познакомился во время прошлого круиза», — признается Шарп.

09.00. По верхней палубе, все еще влажной от утреннего тумана, носятся колли и кокер-спаниель. Дейл Меркадо только что накормил семерых собак и двух кошек, находящихся на его попечении. Пассажирам «Куин Мэри-2» разрешено за дополнительную плату брать на борт своих питомцев.

В отсеке для животных Энн Хейз держит на коленях двух своих любимцев. Один — 13-летний Сайло, «дворянин», которого она взяла из собачьего приюта и с которым совершила уже пять круизов. Второй — Хэмиш, четырехгодовалая такса. Американка Хейз родом из Северной Каролины, но часть года проводит в Шотландии вместе со своими собаками. «У моих малышей даже паспорта есть», — говорит она.

10.30. Менеджер службы питания Роберт Хауи проверяет почту в своей каюте. Тема одного электронного сообщения — «Холодный суп». Помощник администратора лайнера сообщает о жалобе клиента: накануне вечером ему подали остывший суп. Хауи звонит метрдотелю и просит принять меры, чтобы такое больше не повторилось.

11.00. Театр «Роял корт» на время превратился в домовую церковь. Каждое утро на службу приходят более

50 человек. Католическому священнику Фрэнку Глинну предстоит много работы. Некоторые пассажиры пожелали обновить свои брачные обеты, и завтра он проведет общую церемонию для 13 пар разных христианских конфессий. Те, кто недавно пережил тяжелую утрату, хотели бы поговорить с ним о своем горе.

11.45. В «Шампань-баре» на третьей палубе сидят две женщины средних лет и молча пьют кофе, со скужающим видом поглядывая на прохожих. К ним подходит аниматор Фрида Синглтон: «Добрый день, дамы, вы откуда?» Тут же завязывается оживленная беседа, и через несколько минут дамы — англичанки из Лидса — наперебой рассказывают Синглтон о своем родном городке. Фрида приглашает их в кружок вязания и на занятия по фигурному сворачиванию салфеток и идет дальше.

— Моя задача — сделать так, чтобы пассажиры во время плавания завязали как можно больше знакомств, — говорит Синглтон и вспоминает о двух пассажирах, которые всюду таскали с собой плюшевого мишку.

В этот раз на борту «Куин Мэри-2» путешествуют двое мужчин с пуделем — добрые хозяева закупили для него целый гардероб, не забыв и про украшения.

Вообще чудачковатых любителей животных на лайнерах всегда хватает. Несколько лет назад одна американка, отправляясь в 110-дневный круиз на «Куин Элизабет-2», забронировала две смежные каюты на верхней палубе. Одну из них она заполни-

ла коллекцией мягких игрушек, по стенам развесила фотографии собак, а в коридоре положила собачью миску и кость. Она настояла на том, чтобы для одной из ее игрушек выделяли место за столиком в ресторане. «Я люблю путешествовать с друзьями», — невозмутимо объяснила она.

13.30. В «Зале знаний» вышедший в отставку капитан атомной подводной лодки ВМС Великобритании Джеф Толл готовится рассказать о роли подводных лодок в мировых войнах. Кроме Толла, о развлечении и просвещении пассажиров заботятся астроном д-р Аластер Ганн, сомелье Джон Тейлор и другие лекторы.

14.00. Воды Атлантики кажутся свинцовыми под серым небом. Пэм Зиркл и ее мать Пегги отдыхают в своей каюте после посещения салона красоты. «За последние тридцать лет мы несколько раз плавали на лайнерах компании «Кьюнард», — говорит Пэм.

Она явно скромничает. Каждая из этих дам провела на лайнерах компании «Кьюнард» более 1500 дней — если подсчитать, то в общей сложности в открытом море они «прожили» целых четыре года! «Обычно мы совершаем круизы продолжительностью от пятидесяти до девяноста дней, — объясняет Пэм. — Плавать мы начали в 1980 году, чаще всего на «Куин Элизабет», и нам это не наскучило. Мы здесь чувствуем себя как дома».

14.30. Наверху, возле бассейна, в баре «Беседка», 37-летний австрали-



Тысячи людей собрались на рассвете в бухте Сидней-Харбор, чтобы поприветствовать «Куин Мэри-2», впервые прибывшую к берегам Австралии.

ец Крис Макки протирает стаканы и одновременно беседует с американцем, который решил выпить чего-нибудь бодрящего после обеда. Макки работает барменом на «Куин Мэри-2» с 2004 года. В 2005 году он познакомился на борту со своей коллегой из Чехии, Шаркой, и женился на ней. С тех пор они всегда уходят в плавание вместе. Он говорит, что такие истории — частое явление в жизни корабельных барменов. «В прошлом году поженились шесть пар, и все они познакомились здесь».

15.30. Ветер усилился, в окна кают летят ценные брызги. Гости, прогуливающиеся по палубе, замерли, чтобы полюбоваться на стаю дельфинов у правого борта.

Ниже, на палубе номер пять, стюарду Арджу Анове некогда думать о погоде. Он вернулся к своим обязан-

ностям после полуторачасового перерыва в бешеном 16-часовом рабочем дне, в течение которого он должен чистить, убирать, собирать грязное белье и заправлять постели в 15 каютах.

Пока гости будут ужинать, Анова расстелет постели и положит на подушки плитки шоколада вместе с программой мероприятий на следующий день. В оставшееся время он будет мыть окна, сортировать белье, убирать подсобные помещения и коридор.

Несмотря на такую загрузку, Анова не жалуется. 35-летний стюард с 1996 года работает на круизных кораблях в Азии и на Гавайях. На этот раз его сопровождает жена Джой, она тоже стюардесса на судне. Срок их девяти-месячного контракта скоро истечет, и они проведут два месяца со своими

двумя детьми, которые живут с бабушкой и дедушкой на Филиппинах. «Когда дети далеко, пассажиры становятся для меня второй семьей», — говорит стюард.

16.00. «Все в сборе?» — спрашивает распорядитель Дэвид Пеппер у танцевальной труппы. Певцы и танцоры собрались у сцены в просторном, высотой в три палубы, театре «Роял корт» на 1094 места. Артисты раскраснелись после репетиции вечернего шоу.

— Нужно, чтобы после первого шоу зрители как можно быстрее покинули зал, чтобы мы начали второй сеанс ровно в 22.45, — говорит Пеппер, бывший инструктор по физической подготовке военно-морских сил Великобритании.

Обитый бархатом зал «Роял корт» оснащен по последнему слову техники. «Здесь все как в лучших театрах Лондона, — замечает Пеппер, — вот только шоу продолжается не всегда». Если на море качка, представление отменяется.

16.30. В ресторане «Британия» менеджер Дэвид Стивенсон обсуждает раскладку гостей с метрдотелем и

официантами. Во время ужина он сам будет сидеть вместе с пассажирами, приглашенными за капитанский столик. «Ты в открытом море, вдали от земли, и в то же время в центре событий, тебя угощают изысканными блюдами, всячески ухаживают за тобой, — говорит он. — Это просто фантастика».

Сгущается ночная тьма, корабль набирает ход. Капитан Крис Уэллс присел, чтобы ноги хоть немного отдохнули. Капитан круизного лайнера — это больше чем мореход. Согласно международному морскому праву, он обладает исключительными полномочиями, например он может заключать под арест нарушителей спокойствия и сочетать людей браком.

Уэллс, карьера которого началась в 1970-е годы с плавания на судах, перевозивших газ для компании «Шелл», гордится тем, что он капитан «Куин Мэри-2». В 2002 году он провел 18 месяцев во Франции вместе с командой кораблестроителей, тщательно обдумывая все детали конструкции нового судна. «Мне действительно кажется, что это судно — мое».

СЕМЕЙНЫЕ РАДОСТИ

— Это правда, что тебя бросила твоя девушка? — спрашивает Стивена Джон.

— Да!

— А ты бы ей сказал, что твой отец миллионер и что он стоит одной ногой в могиле.

— Я и сказал... Теперь она моя мачеха.

Сергей Шувалов, Россия



Невероятная стойкость
и мужество Даниэлы
служат достойным при-
мером для подражания.

(К Н И Ж Н Ы Й Р А З Д Е Л)

История Даниэлы Гарсиа

Э Н Н М А Л Л Е Н З

Книга «Я выбираю жизнь»,
которую написала Даниэла,
вдохновила многих людей
на борьбу с невзгодами.



Она уверенно идет,

слегка прихрамывая, по коридору Детского реабилитационного института чилийской столицы Сантьяго. Родители с тяжелобольными детьми, сидящие в очереди у процедурных кабинетов, встречают молодого врача улыбками и долго не могут отвести взгляда от ее рук. Некоторые даже шепчутся: «Посмотри, вон идет сама Даниэла Гарсиа!»

В шестимиллионном городе Сантьяго, да и во всей стране, 27-летнюю Даниэлу знают почти все. Она автор нашумевшей автобиографии «Я выбираю жизнь», тираж которой превысил 60 тысяч экземпляров — для документальной прозы это рекорд. В 2006 и 2007 годах Даниэла была названа женщиной года в Чили, а в 2005 году вошла в десятку самых влиятельных лиц в стране.

Но Даниэла не в восторге от шумихи, которую создают вокруг нее средства массовой информации. Ей

бы хотелось, чтобы ее пореже узнавали на улице и уж тем более не бросались к ней с объятиями и поцелуями. Ей не хочется, чтобы о ней говорили только как о «девушке, с которой произошел тот кошмарный случай». Ей не нравится, когда рассказ о ней преподносится как трагедия. «Все-таки у этой истории счастливый конец», — считает она.

Когда ее юные пациенты, дети с тяжелыми двигательными расстройствами, с удивлением разглядывают своего лечащего врача, Даниэла не смущается. Она прекрасно понимает, что им тоже потребуется мужество и выдержка, если они хотят в дальнейшем вернуться к нормальной жизни. Она нисколько не теряется, когда дети спрашивают ее с наивной прямоотой: «Почему вы хромаете? Почему вместо рук у вас какие-то крючья?»

— Мне даже нравится отвечать на их вопросы, — говорит Даниэла. — Они видят, что у нас есть нечто общее, и больше доверяют мне.

До 30 октября 2002 года Даниэла Гарсиа жила не ведая забот, что вполне естественно, ведь воспитывалась она в благополучной, интеллигентной, дружной семье. Ее отец, Кристиан Гарсиа, детский рентгенолог, преподавал в Папском католическом университете Чили, а мать, Леонора Паломер, стоматолог по профессии, много времени уделяла детям — помимо Даниэлы и ее брата-близнеца Кристиана в семье Гарсиа было еще три младших сына.

Даниэла, девочка общительная и жизнерадостная, с детства была окружена любовью и вниманием.

Даниэла хорошо училась, обожала биологию и после школы поступила на медицинский факультет Папского католического университета — одного из самых престижных высших заведений страны. В Чили, чтобы стать врачом, нужно учиться семь лет, а потом еще пройти специальный курс трехгодичной интернатуры.

В октябре 2002 года Даниэле исполнилось 22 года, скоро она должна была перейти на пятый курс. У нее был близкий друг Рикардо Штрубе, красивый, спортивный юноша, учившийся на экономическом факультете в другом университете. Молодые люди четыре года были неразлучны, занимались спортом и обожали велосипедные прогулки.

Октябрь подходил к концу, в южном полушарии близилось лето — горячая экзаменационная пора. Кроме того, в конце учебного года в Чили по традиции проводятся ежегодные спортивные соревнования между медицинскими институтами и факультетами. Около полутора тысяч юношей и девушек участвуют в соревнованиях, среди которых волейбол, баскетбол, плавание, теннис и футбол. В тот год состязания проводились в городе Темуко в 670 километрах к югу от Сантьяго.

Даниэле не хотелось туда ехать. Ей нужно было лучше подготовиться к экзамену по дерматологии, к тому же ее подруга отказалась от участия в спортивных играх, да и сама поездка казалась дорогостоящей и слишком утомительной — поезд из Сантьяго до Темуко шел более девяти часов. Помимо этого, у Даниэлы возникло какое-то смутное предчувствие, что ехать не стоит.

Однокурсницы уговаривали ее поддержать их команду, ведь без нее они вряд ли выиграют... В конце концов Даниэла уступила их просьбам, решив, что спорт отлично по-

Даниэла любила танцевать, но в тот вечер ей было не до веселья.

может снять стресс перед экзаменами. Но когда они с друзьями приехали на вокзал, ее тревога только усилилась. Для того чтобы сотни студентов могли уехать из столицы, администрация железной дороги выпустила на линию дополнительные составы. Старые вагоны, грязные стекла, облупившаяся краска, сломанные сиденья и разбитые лампы — все это сразу не понравилось Даниэле. *Зато путешествие на поезде считается одним из самых безопасных*, — напомнила она себе, чтобы успокоиться.

Едва поезд тронулся, студенты достали гитары, и начались песни и танцы. «Давай с нами!» — кричали друзья Даниэле. И хотя она любила танцевать, в тот вечер ей было не до веселья. Она сидела у окна и смотрела в окно. Тем временем стемнело. Около десяти вечера, примерно через час после отправления поезда, двое ее друзей попросили ее пойти вместе с ними в другой вагон, чтобы поискать там общих знакомых.

Поезд как раз проезжал через промышленный город Ранкагуа. Они вошли в тамбур, один из друзей Даниэлы шел впереди нее, другой позади. Лампочки в тамбуре перегорели, двигаться приходилось чуть не ощупью. Даниэла не знала, что в проходе не было железной плиты, прикрывавшей щель между сцепленными вагонами. Ее длинноногий приятель Диего легко перешагнул через зияющую щель, но едва невысокая Даниэла последовала за ним,

казалось, что Даниэла провалилась сквозь землю, только что была рядом — и вдруг исчезла.

Пассажир, куrivший в тамбуре, крикнул: «Эй, ваша подружка упала!»

Даниэла чувствовала, как ее бросает из стороны в сторону. А потом, придя в себя, обнаружила, что лежит на шпалах под черным звездным небом. Сначала она не почувствовала боли, хотя по ее лицу текло что-то теплое, очевидно, кровь. Она хотела левой рукой убрать с глаз липкую от крови прядь волос, но у нее ничего не получилось. Она попыталась еще раз, но ее рука словно растаяла в воздухе. Даниэла приподняла голову. И была потрясена, увидев, что левой руки — ниже предплечья — у нее нет. Она перевела взгляд на правую руку и похолодела от ужаса. Ее правая рука тоже была оторвана примерно от середины предплечья. Из двух ран хлестала кровь. Она попыталась пошевелиться, но тут острая мучительная боль пронзила все ее тело.

Даниэла не любит вспоминать о том, что увидела потом. Ее левая нога была отрезана выше колена, а правая чуть ниже колена. Невозможно даже представить, что она пережила в тот миг. Но, будучи студентом-медиком, она знала: нельзя поддаваться панике. Она понимала, что может погибнуть от потери крови.

**Даниэла попыталась
поднять левую руку,
однако она словно
растаяла в воздухе.**

как поезд начал поворачивать, и черный зев пропасти раскрылся во всю ширь.

Даниэла шагнула вперед, нога провалилась в пустоту, и она почувствовала, что падает. Ее друзьям по-



Даниэла вместе с врачами из Филадельфии (слева направо): главный специалист по трудотерапии Джозеф Падова, физиотерапевт Мария Лукас, врач-ортопед Говард Брэнд и Альберто Эскенази, заведующий лабораторией по обучению ходьбе реабилитационного центра Мосс.

Вдруг до нее дошло, что скоро следом может пройти дру-гой поезд. Нужно было выбраться с рельсов и позвать на помощь, иначе верная смерть. Она лежала на повороте железнодорожных путей, с одной стороны высокий забор, с дру-гой — поле и какой-то домик. Вдали она увидела электрический свет над будкой, похожей на автозаправоч-ную станцию. Возможно, ей удастся доползти до нее.

Несмотря на страшную боль, она сумела приподняться и перекатить-

ся с рельсов на землю. Теперь она оказалась между двумя железнодо-рожными путями, но больше не в силах была сдвинуться с места. И за-кричала в полном отчаянии: «На по-мощ! Помогите!»

На ее счастье, фермер Рикардо Моралес в это время вышел на улицу покурить, потому что жена не выно-сила табачного дыма. В темноте прогрохотал поезд, битком наби-тый студентами, — он слышал, как ребята поют под гитару. Поезд скрылся вдали, а через пару минут



Даниэла стала первым в мире врачом с четырьмя ампутированными конечностями.

донесся крик: «Помогите!» Он со всех ног бросился на крик.

— Не двигайтесь, я сейчас позову людей, — сказал испуганный Моралес девушке и побежал к автозаправке, где был телефон-автомат.

Увидев Моралеса и услышав человеческий голос, Даниэла ощутила слабый проблеск надежды. Но как только Моралес скрылся в темноте, надежда стала понемногу улетучиваться. «Не сдавайся, держись», — твердила Даниэла, стиснув зубы.

Когда в отделение «скорой помощи» города Ранкагуа поступил звонок, на место трагедии срочно выехала бригада из четырех медиков. Фельдшер Виктор Солис почти не надеялся, что они найдут несчастную девушку живой. Через несколько минут они уже были на месте — Моралес махал им рукой возле автозаправки. Схватив чемоданчик с медикаментами, Солис быстро пошел за Моралесом, а его товарищ Патрисио Эррера вынимал из машины все необходимое оборудование.

Возле Даниэлы уже собралась стая бездомных собак, почуявших поживу. Солис закричал и замахал руками, отгоняя зверей, и подошел к несчастной жертве. Даниэла стонала, но, несмотря на большую потерю крови, все еще бы-

ла в сознании. Она быстро и четко выпалила сведения о себе: имя и фамилию, имена и телефоны родителей и даже телефоны родственников, которые тоже работали врачами. Солиса поразило, что при такой большой кровопотере и таких обширных травмах у пострадавшей абсолютно ясное сознание. «Тише! Лежи спокойно!» — приговаривал Солис, присаживаясь рядом с Даниэлой на корточки. К ним уже подбегали Эррера и его помощники

с каталкой, жесткими носилками и прочим оборудованием.

— Она умерла? — крикнул Эррера напарнику.

Умерла? — удивилась Даниэла. — Может быть. Нет, я еще жива!

— Нет, я не умерла! — крикнула Даниэла, так что Эррера даже вздрогнул от неожиданности.

Бригада «скорой помощи» работала быстро и умело, жгутами они остановили кровотечение на каждой из поврежденных конечностей, поставили капельницу, установили шейный фиксатор и аккуратно положили пострадавшую на щит-носки. Вдруг рельсы завибрировали, послышался нарастающий гул — приближался поезд. Уже был виден серебристый луч прожектора, освещавший две пары рельсов. Остаться рядом с раненой было опасно, но и времени унести ее с насыпи у санитаров не было.

— Поезд, — сказал Солис. — Мы отойдем, но сразу вернемся.

— Не бросайте меня! — взмолилась Даниэла, но мужчины уже прыгали с насыпи, как раз вовремя.

Поезд грохотал, накрыв мощной воздушной волной лежащую на носилках Даниэлу. Солису этот состав, отгородивший от него Даниэлу, показался бесконечным. Едва проскочил последний вагон, как медики снова были на рельсах. Они с облегчением увидели, что Даниэла жива,

хотя поток ветра от промчавшегося состава протаскил ее вперед метра на полтора.

Через 11 минут медики погрузили Даниэлу в машину «скорой помощи» и на полной скорости помчались в Ранкагуа. Девушка, словно в иступлении, по пути все твердила номера телефонов родственников и друзей. А в больнице спрашивала с тревогой всех встречных: «Со мной все будет в порядке? Я буду жить?»

В отделении экстренной помощи она опять задала мучивший ее вопрос, но, увидев озабоченные лица медсестер, которые молча хлопота-

**Она погрузилась
в глубокий сон, пока
врачи сшивали
ее страшные раны.**

ли над ней, девушка очень испугалась. Вскоре каталку быстро повезли в операционную. В лифте рядом с ней стоял врач с добрыми глазами и небольшой бородкой.

— Со мной все будет в порядке? — спросила она его, с тревогой заглядывая ему в лицо.

— Все будет хорошо, не волнуйся, — ободрил ее врач и даже улыбнулся.

Впервые после несчастного случая Даниэла почувствовала, что может наконец расслабиться. «Я сделала все, что от меня зависело, теперь обо мне позаботятся врачи», — ре-

шила она. Она сильно переволновалась и устала, а потому спокойно закрыла глаза.

Вскоре под действием обезболивающих и общего наркоза она погрузилась в глубокий сон, а врачи принялись обрабатывать, чистить и сшивать ее страшные раны.

В доме Кристиана Гарсия и Леонора Паломер тревожный звонок раздался в 11 часов вечера. Трубку взял брат-близнец Даниэлы. Услышав страшную весть, он заплакал. Его рыдания подняли с постели мать, которая уже готовилась ко сну. Отца дома не было, он выехал на работу — раз в месяц вместе с бригадой врачей он объезжал улицы Сантьяго, оказывая бесплатную медицинскую помощь бездомным. Леонора срочно позвонила ему. Врачи больницы, где лежала Даниэла, всех подробностей не рассказали, однако предупредили, что состояние ее крайне тяжелое. Обезумевших от горя родителей Даниэлы знакомые отвезли в Ранкагуа.

Тем временем Рикардо, другу Даниэлы, стали звонить знакомые ребята, ехавшие в поезде вместе с Даниэлой. Когда Даниэла пропала, они пытались остановить состав, крича, что человек упал на рельсы, однако железнодорожники им не поверили. Один из родственников довез Рикардо до больницы в Ранкагуа, где уже находились родители девушки. Всю ночь, не смыкая глаз, они мерили шагами больничные коридоры.

Из-за компрессионной травмы, расплющившей ткани, отрезанные колесами части тела уже невозможно было соединить. Однако за время трехчасовой операции хирурги приложили все усилия, чтобы очистить раны от загрязнения и сохранить в целости оставшиеся части конечностей. Даниэла пребывала в медикаментозной коме в течение двух дней, а затем ее перевезли в Сантьяго. Очнувшись от тяжелого забытья, она увидела лицо Рикардо.

— Поможешь мне выкарабкаться?

— Конечно, — кивнул Рикардо, хотя в глубине души у него такой уверенности не было.

Шесть недель пролежала Даниэла в больнице, окруженная неусыпной заботой Рикардо, родных и друзей, которые навещали ее ежедневно. Наиболее тяжелым моментом в лечении стали фантомные боли в ампутированных конечностях. То Даниэле чудилось, что ее отсутствующие ноги или руки горят как в огне, то казалось, что она сунула палец в электрическую розетку или в руки ей забивают гвозди.

Лекарства почти не уменьшали интенсивности фантомных болей. В конце концов, благодаря медитации и японской методике Рейки, с помощью которой можно управлять энергетическими каналами, проходящими через тело человека, Даниэла научилась побеждать боль. Но стоило ей от усталости ослабить контроль, как фантомные боли возвращались.



После множества неудачных попыток Даниэла научилась самостоятельно красить губы. Похоже, для нее нет почти ничего невозможного.

Тем временем отец Даниэлы подыскивал больницу, где ей поставят протезы и проведут интенсивный курс реабилитации. Его выбор пал на известный реабилитационный центр Мосс в США, возле города Филадельфия, штат Пенсильвания.

В феврале Даниэла приехала в центр, где намеревалась пробыть полтора месяца. Ежедневно с девяти утра и до четырех часов дня она привыкала к новому образу жизни — в этом ей помогала целая команда физиотерапевтов, ортопедов, специалистов по трудотерапии, обуча-

ших ее ходить, одеваться, держать ложку и чашку и выполнять кучу разнообразных движений с помощью новых протезов.

Даниэла особенно внимательно прислушивалась к советам д-ра Альберто Эскенази, который заведовал отделением. И не только потому, что Эскенази прекрасно говорил по-испански, но по другой причине. Когда-то он проводил опыты в университетской лаборатории, но произошел взрыв, и Альберто Эскенази потерял правую руку. Теперь вместо кисти у него торчал серебристый



Через год после несчастного случая Даниэла вернулась в университет. Она решила стать врачом-физиотерапевтом, как д-р Эскенази.

крюк, которым он пользовался без малейших затруднений. Даниэла решила, что, вернувшись домой, продолжит учебу и будет лечить людей, как д-р Альберто.

Через четыре дня пребывания в реабилитационном центре ей принесли первый набор искусственных ног. Когда она увидела протезы из пластика и металла, ей показалось, что на свете нет ничего прекраснее. Один из протезов пристегнули к ее туловищу, и Даниэла с помощью физиотерапевта Марии Лукас встала в полный рост. Ее захлестнула волна радости: впервые после несчастного случая Даниэла могла стоя смотреть прямо в глаза другому человеку. Слезы счастья брызнули из ее глаз, а глядя на нее, прослезились и физиотерапевт, и стоявшие рядом родные Даниэлы.

Мария Лукас поражалась настойчивости и выдержке, которыми в избытке была наделена Даниэла.

Спортивная подготовка способствовала быстрому восстановлению сил.

Для Даниэлы каждое, даже едва заметное улучшение было огромным шагом вперед. Здоровому человеку никогда не понять, какое это наслаждение — снова стоять, ходить, держать с помощью протезов авто-ручку. Она даже сказала матери: «Странно, что несчастье может принести с собой столько хорошего, и вслед за горем ощущаешь

такую чистую радость!»

Даниэла довольно быстро освоила технику управления ручными протезами с помощью спинных мышц — идущие от них провода позволяли открывать и защелкивать крючки на искусственных руках. Вскоре она могла уже держать и представлять предметы с места на место. Даниэла так наловчилась пользоваться протезами, что самостоятельно могла наносить макияж, вязать и даже поднимать крохотные предметы, например длинный вилос с крюк.

Несмотря на все ее успехи, врачи из центра Мосс боялись, что Даниэлу вскоре ждет большое разочарование. Она была слишком оптимистична. Эскенази часто видит больных, которые возлагают слишком много надежд на суперсовременные протезы, а сталкиваясь с трудностями повседневной жизни, разочаровываются в своих возможностях, а

потом и вовсе ломаются. Даниэла попала в сходную ситуацию, поначалу она думала, что сумеет вернуться к прежней жизни. Однако в центре Мосс она постепенно осознала, что к прошлому нет возврата. Трезво оценивая свое положение, она иногда горько плакала.

Эскенази говорил ей: «Тебе всегда будет не хватать рук. Все, что мы здесь делаем, лишь отчасти заменяет утраченное. Но у тебя есть выбор. Ты можешь забиться в угол или наперекор всем трудностям научиться хорошо делать то, что можно делать в твоей ситуации».

Даниэла понимала, что врач прав, поэтому, несмотря на приступы отчаяния, бросила все силы на занятия физиотерапией, а в ушах у нее постоянно звучали слова д-ра Эскенази: «Твоя жизнь будет такой, какой ты ее сделаешь».

А затем Даниэла вместе с родными улетела домой в Сантьяго. В аэропорту ее встречал Рикардо, он видел, как она не спеша идет к нему на протезах и на губах ее сияет прежняя обворожительная улыбка. Молодые люди заключили друг друга в объятия, и в этот миг Рикардо уже не сомневался, что будет с Даниэлой до конца.

Через несколько месяцев Даниэла опять вернулась в центр Мосс, чтобы пройти очередной курс освоения протезов, в том числе за-

ново научиться водить машину. Но самое невероятное случилось, когда Даниэла смогла проехать на велосипеде, держась за руль искусственными конечностями. Радости ее не было предела, ведь это означало, что она снова сможет кататься по парку вместе с Рикардо!

А год спустя после несчастного случая Даниэла опять переступила порог университета. Она была полна решимости завершить обучение, не давая себе никаких поблажек. Она мечтала стать физиотерапевтом, как Эскенази. Благодаря целе-

**Даниэла хотела
сама поведать миру
свою историю.
Она решила
написать книгу.**

устремленности она стала учиться даже лучше, чем раньше. И в конце концов добилась своей цели и стала первым в мире дипломированным врачом с четырьмя ампутированными конечностями.

В ноябре 2003 года она, Рикардо и несколько их друзей смотрели благотворительный телемарафон. «Давайте съездим туда», — вдруг предложила Даниэла. Они отправились на стадион, где на трибунах собралось около ста тысяч зрителей. Еще три миллиона зрителей наблюдали за

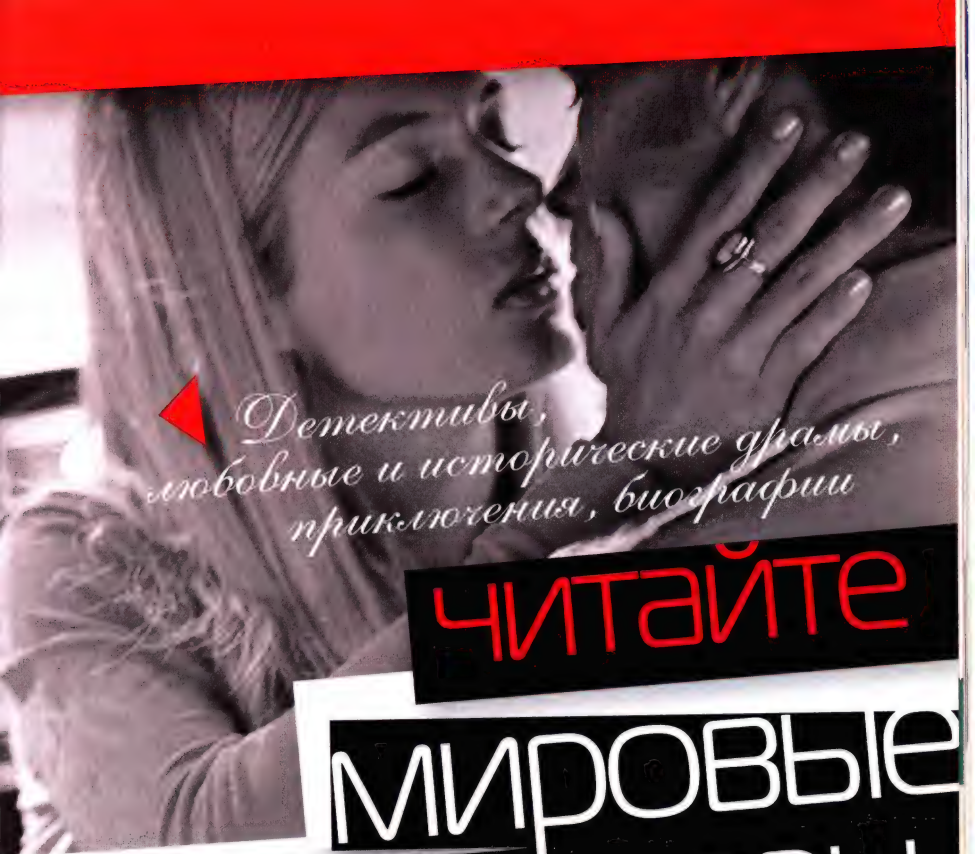
Ридерз Дайджест предлагает

каждые
два месяца
эксклюзивная
подборка
из 4 романов
разных
авторов
в одной книге



**10
ЛЕТ
В РОССИИ**

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ТЕЛ. /495/ 725 25 70 ИЛИ НА САЙТЕ WWW.RD-SHOP.RU



◀ Детективы,
любовные и исторические драмы,
приключения, биографии

ЧИТАЙТЕ

МИРОВЫЕ
бестселлеры

В СЕРИИ

избранные
романы



Даниэла и Рикардо отдыхают у себя дома в Сантьяго. Они надеются на скорое прибавление в семействе.

происходящим, сидя дома у экранов телевизоров. Марафон близился к концу, но собрать запланированную сумму на благотворительные проекты пока не удавалось.

Даниэла и Рикардо подошли к выходу на сцену, где стояли охранники. «Меня зовут Даниэла Гарсиа», — сказала девушка. За год до этого газеты и журналы подробно рассказали о трагическом событии в жизни девушки, о подаче иска против железнодорожной компании, которая согласилась со всеми требованиями пострадавшей, лишь бы не доводить дело до суда. Однако у Даниэлы никто и никогда не брал интервью. Охрана пропустила девушку и Рикардо на сцену. Красивая, с гордо поднятой головой, Даниэла под руку с Рикардо шла по сцене, другой рукой опираясь на трость. Зрители взволнованно перешептывались, а потом со слезами на глазах смотрели и слушали, как Даниэла и Рикар-

до вместе с ведущим поют песню, в которой говорится о милосердии. Телефон студии раскалится от звонков, люди спешили вносить пожертвования.

На следующий день газеты сравнивали появление Даниэлы на сцене со взрывом бомбы, выступление Даниэлы обеспечило успех всему благотворительному проекту. Репортеры осаждали ее дом, караулили в университете, неотступно следовали за ней на маши-

нах — все мечтали взять у нее интервью. Но Даниэла хотела сама поведать миру о своей истории. Она решила написать книгу.

Очень обстоятельно, эпизод за эпизодом, по вечерам или в свободное от занятий время она описывала все, что с ней случилось. Она совсем не была уверена, что ее графоманские опыты будут напечатаны, однако, к ее большому удивлению, известное издательство «Рэндом хаус» приобрело права на публикацию ее автобиографии. Один из первых авторских экземпляров она подарила Рикардо. Тираж книги «Я выбираю жизнь» разошелся молниеносно. Даниэла даже представить не могла, скольким людям была интересна ее трагическая судьба. К 2008 году книга уже выдержала 14 переизданий, став литературной сенсацией.

После этого люди со всех концов страны стали засыпать Даниэлу письмами благодарности — ее книга

ли бы Даниэла все время плакала и жаловалась на судьбу, я бы, скорее всего, не выдержал. Но она не могла допустить, чтобы несчастный случай искалечил ее жизнь. И мне захотелось быть рядом с ней всегда.

В сентябре 2007 года, собрав 300 гостей, родственников и друзей, Даниэла и Рикардо обвенчались. Танцы продолжались до утра. А сейчас молодую пару часто можно увидеть на велосипедной прогулке в парке Сантьяго или за городом, обычно они едут вдвоем на велосипеде-тандеме. В скором будущем супруги планируют обзавестись потомством.

Даниэла мечтает стать хорошим, чутким физиотерапевтом, в том числе и для того, чтобы помочь сво-

им родителям преодолеть последствия стресса, который они пережили из-за ее увечий. Даниэла хочет быть любящей женой и матерью. Главная ее установка — не сосредоточиваться на несчастье, а ценить бесценный дар — жизнь. Она помнит совет д-ра Эскенази: «Твоя жизнь будет такой, какой ты ее сделаешь».

Вот что сказала Мария Лукас о том впечатлении, какое Даниэла производит на всех, кому довелось с ней познакомиться: «У меня было немало пациентов, которых мы пытались научить жить в окружающем нас мире. Но в случае с Даниэлой все было наоборот. Не мы учили, как ей жить дальше, а она сама учила нас жизни».

Я хочу получать журнал «Ридерз Дайджест»



| | |
|-----------------------|----------------------|
| Фамилия | <input type="text"/> |
| Имя, отчество | <input type="text"/> |
| Индекс | <input type="text"/> |
| Край, область, район | <input type="text"/> |
| Город, поселок, село | <input type="text"/> |
| Улица | <input type="text"/> |
| Дом, корпус, квартира | <input type="text"/> |
| Телефон | <input type="text"/> |
| e-mail | <input type="text"/> |

Заполненный купон высылайте по адресу: 117218, Москва, а/я 8
Телефон отдела по работе с клиентами: (495) 725-25-70

Жизнь хороша!

ПРАЗДНИКИ ПРОДОЛЖАЮТСЯ

Чем удивить любимого в День влюбленных • Об этом втайне мечтают все мужчины

• Напиток, который согреет солнцем Нормандии •

Правила воспитания детей по-голливудски • Наряд для четвероногого друга

это вкусно! стиль и красота in vino veritas

мой дневник детская наши любимцы

ПИРОЖНОЕ «ВАЛЕНТИНКА»

День святого Валентина — отличная возможность проявить себя и удивить любимого

АНДРЕЙ АЛФИМОВ

Чем порадовать самого близкого человека в День всех влюбленных? Традиционная «валентинка», испеченная собственноручно, не сравнится ни с какими покупными сладостями.

Вам понадобится:
4 яйца, 200 г сахара,
200 г муки, варенье
или джем, очищен-
ный фундук.

1. Чтобы тесто для бисквита получилось нежным и хорошо поднялось в духовке, взбейте отдельно белки, желтки разотрите с сахаром. Потом соедините белки с желтками и аккуратно перемешайте. Добавьте муку и еще раз все хорошенько перемешайте, не взбивая.

2. Застелите противень пергаментной бумагой. Вылейте тесто и поставьте



на 15–20 минут в разогретую до 180 градусов духовку. Во время выпекания бисквита не открывайте дверцу, иначе тесто не поднимется.

3. Из получившегося коржа вырежьте сердечки по бумажному шаблону. Разрежьте каждое бисквитное сердечко вдоль и снова сложите обе половинки, пропитав их вместе соединения любым вареньем, джемом или повидлом из красных ягод. Для более нежной пропитки можно добавить сметану. Если бисквит получился недостаточно высокий, пирожное можно складывать из двух целых сердечек.

4. Смажьте вареньем двойное сердечко по бокам и обмакните в измельченные орехи. Выложите на блюдо и украсьте вареньем сверху. Оставьте настояться на некоторое время.

День всех влюбленных

Прекрасный повод лишний раз сказать: «Я тебя люблю» — быть может, это объясняет популярность нового праздника? По данным ВЦИОМ, почти половина россиян считает этот день праздничным, а среди молодежи его приверженцев еще больше — 81%!



СОЛНЕЧНЫЙ КАЛЬВАДОС

ЕЛЕНА ИСМАГУЛОВА

Яблочный сидр, доведенный до крепости 40 градусов, мог навсегда остаться малоизвестной, чисто французской разновидностью самогона, если бы судьба не распорядилась иначе. Звездным часом для кальвадоса, как ни цинично это прозвучит, стала Первая мировая война. Не отягощенный строгими стандартами производства, а потому дешевый, кальвадос стал частью солдатского пайка. Именно военные окопы оказались рубежом, с преодоления которого кальвадос начал покорение новых территорий.

В наши дни кальвадос производят во многих странах, но французы уверены, что право именоваться кальвадосом есть лишь у напитка, изготовленного в одном из трех районов Нормандии: Кальвадосе, Кальвадосе дю Пей д'Ож и Кальвадосе Домфронте, о чем вы обязательно прочтете на этикетке.

Для производства кальвадоса берут яблоки особых сортов, они мельче обычных, гораздо ароматнее

и богаты танинами. Для смягчения вкуса иногда добавляют и груши. Спиртовой раствор, полученный дистилляцией сидра (забродившего сока), хранят в дубовых бочках. Затем составляют купажи, смешивая спирт разных лет выдержки. Чем старше кальвадос, тем более глубоким становится его вкус, а цвет меняется от золотистого до янтарного.

— Кальвадос принято подавать комнатной температуры и в коньячных рюмках, хотя бокалы для белого вина (в форме тюльпана) тоже подойдут, — говорит ведущий эксперт Винного дома «Каудаль» Анна Рогова.

Считается, что рюмочка кальвадоса улучшает пищеварение, поэтому его называют «королем дижестивов» и, как правило, подают в конце ужина.

Впрочем, допускается и другой регламент. «Между каждым блюдом, по нормандскому обычаю, делали передыху, пропуская стаканчик живой влаги, которая разливалась по жилам огнем», — писал о кальвадосе Ги де Мопассан.



МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ БОЛЬШИХ И СИЛЬНЫХ

РОЗИ МОРТИМЕР

Я всегда с опаской относилась к мужчинам, которые уделяют уходу за собой слишком много времени. Действительно, выглядит это по меньшей мере странно, когда молодой человек подолгу крутится у зеркала. Мой парень Джордж иногда пользуется увлажняющим кремом, но на этом его забота о своей внешности заканчивается.

Впрочем, желание мужчин ухаживать за своими волосами и кожей уже становится тенденцией, нежели исключением из правила, и это приятно. Один спортсмен-регбист с довольно брутальной внешностью поразил меня, признавшись, что укладывает волосы феном. Он заявил, что мужские волосы бывают такие же непослушные, как и женские, так что далеко не все могут себе позволить просто расчесать мокрую шевелюру и дать ей высохнуть естественным путем.

А еще у меня полно приятельниц, избранники которых тайком закрашивают прыщики карандашом-корректором. У мужчин к воспалению на лице чаще всего приводят вросшие



после бритья волоски, которые я бы посоветовала просто удалять пинцетом.

Мой знакомый, который замучился с проблемной кожей, теперь после бритья умывается гелем с алоэ, а вместо крема

использует масло от растяжек. Результат потрясающий!

Средства по уходу за собой любимым могут стать отличным подарком, благо мужская линия сейчас есть у многих косметических брендов. Не исключено, что, развернув упаковку, ваш друг удивленно вскинет брови.

Однако я уверена, что большинство мужчин втайне мечтают иметь собственное очищающее и увлажняющее средство или скраб, хотя никогда в этом не признаются.

Гель для умывания из мужской серии «Норд» очищает кожу, подготавливая ее к бритью.



ОТДЕЛ ПО БОРЬБЕ С ВЕСЕЛЬЕМ

Чуть больше доверия, и мужчина даст фору
самым заботливым мамашам

ДАФНА ДЕКЕРС

Почему мужчины так мало занимаются воспитанием детей и домашними делами? Да потому, что мы, женщины, сами это поощряем. Нам стоит пересмотреть заведомо неверную теорию о том, что «мамы со всем справляются лучше, чем папы».

Когда муж берет в руки пылесос, не стоит ежесекундно указывать ему: «Вон там пыль осталась, и еще в том углу!» А если он вдруг решил проявить инициативу и снять белье с сушилки, не спешите критиковать его за то, что разложил все недостаточно аккуратно. И упаси вас бог обращаться с мужем как с ребенком. Купил не те продукты? Ну и ладно! Все равно это лучше, чем каждый раз составлять доскональный список, где указано все, вплоть до фирмы-производителя. Отцы — это те же матери, но в штанах, поэтому не сомневайтесь — им вполне по силам быть мамами, но только по-своему.

Честно признаться, и за мной водится такой грешок — постоянный контроль по поводу и без. В про-



шлом году мне нужно было на неделю уехать в командировку. Так вот, собрав чемодан в поездку, я еще и перестирала всю одежду детей и разложила ее комплектами по отдельным стопкам.

Как я не раз убеждалась, Ричард, мой муж, страдает умеренным «дальтонизмом» или, скорее, безразличием к цветам, впрочем, мужчинам это свойственно. Эмма хочет надеть оранжевую футболку с розовыми штанами? Пожалуйста, детка. Алек решил пойти в школу в пижаме с Тарзаном? Ну, если она ему так нравится...

У мужчин совсем другие приоритеты. Однажды я купила Алеку дорогую обновку, а Ричард разрешил ему поехать в этом на рыбалку. Вернувшись домой, Алек, само собой, был по уши в грязи. Я устроила сцену, а когда моя тирада закончилась, Ричард лишь пожал плечами: «Но, дорогая, мы же отлично провели время!» И тогда я впервые задумалась: а что, если он прав? Почему мама в мгновение ока превращается в занудного инспектора отдела по

борьбе с весельем? Как только намечается что-то уморительное (возня в холодной воде, ловля майских жуков, которых обязательно надо притащить домой), мама становится злым цербером.

Отцы умеют самозабвенно включаться в игру, и этому качеству нам, мамам, не мешало бы поучиться. Зато их не очень-то занимают всякого рода условности, будь то дни рождения или открытки к очередному празднику. Зачем забивать голову такой ерундой, если есть жена, которая обо всем позаботится?

Как-то раз на книжной выставке ко мне подошел мужчина. Он сказал, что хочет подарить мою книгу «Рождение семьи» лучшему другу, который недавно стал отцом. Мужчина попросил меня подписать книгу и вместе с автографом черкнуть пару пожеланий новорожденному. «Как зовут мальчика?» — задала я, казалось бы, вполне уместный вопрос. «Не знаю», — растерялся мужчина. Что значит «не знаю»? Да он просто забыл его

имя. «Он мой крестник, — добавил мужчина смущенно, — а вот как зовут, не помню».

Выяснилось, что сын его друга родился пять месяцев назад, но за это время новоиспеченный крестный а) ни разу не зашел навестить малыша, б) ничего не подарил ему на день рождения и в) так и не смог вспомнить его имя. Очевидно, парень холостой, иначе супруга непременно заставила бы его исполнить эти пробы.

Дома я рассказала Ричарду эту историю и в ответ услышала: «Да ладно, думаю, его приятель не очень-то переживает по этому поводу». И он прав. Для мужчин все это мелочи, которые не стоят их внимания.

Как-то сын решил мне помочь и сам загрузил стирку. Увидев полинявшую грязно-сизую кучу того, что я потом извлекла из машины, Ричард чуть не лопнул от смеха. А мне было не до шуток. После того как я отругала Алека, бедный ребенок пролепетал: «Наверное, ты больше не хочешь заводить детей, да, мам?»



ГЛАВНАЯ РОЛЬ

Правила воспитания детей голливудской мамы

ЗАПИСАЛА МАРДЖИ РОХЛИН

Меня нельзя назвать суперстрогой мамой, но я убеждена, что дети должны придерживаться установленных правил. Это дает им определенные ориентиры, а ведь именно к этому все мы стремимся — нам нужно четко понимать, когда мы поступили правильно, а когда нет. Вот этому-то я и стараюсь научить своих детей — десятилетнюю Эву и пятилетнего Дикона.

Я выросла в городе Нэшвилл, штат Теннесси. Нас с детства учили уважать старших. Разговаривая со взрослыми, мы почти всегда отвечали «да, мэм», «нет, сэр». А вот в крупных городах, например в Лос-Анджелесе, где мы сейчас живем, это никого не волнует. Я не разрешаю своим детям обращаться к взрослым по имени — на мой взгляд, это слишком фамильярно. Я объяснила им, что нужно говорить «мисс Шэннон» или «мисс Хизер». Возможно, в этом я немного старомодна.

Нормы поведения закладываются семьей. В шестом классе я посещала уроки этикета, где нас обучали хорошим манерам, например, объясняли, как вежливо ответить на телефонный звонок. В своей семье я завела такую традицию — мы обязательно ужинаем все вместе, причем дети сами накрывают на стол.

ДУМАЮ,
ЭТО ОЧЕНЬ
РАЗУМНО —
ОТНОСИТЬСЯ
УВАЖИТЕЛЬНО
К ЧУВСТВАМ
МАЛЕНЬКОГО
ЧЕЛОВЕЧКА.

Когда по выходным мы отправляемся за покупками, я даю детям по пять долларов. Они могут распорядиться этими деньгами по своему усмотрению: потратить тут же или отложить. В финансовом вопросе мой сын очень похож на меня: получив деньги, он тут же тратит их на что-нибудь вкусное. Зато дочка будет полчаса ходить, выбирать и прицениваться, прежде чем решится что-то купить.

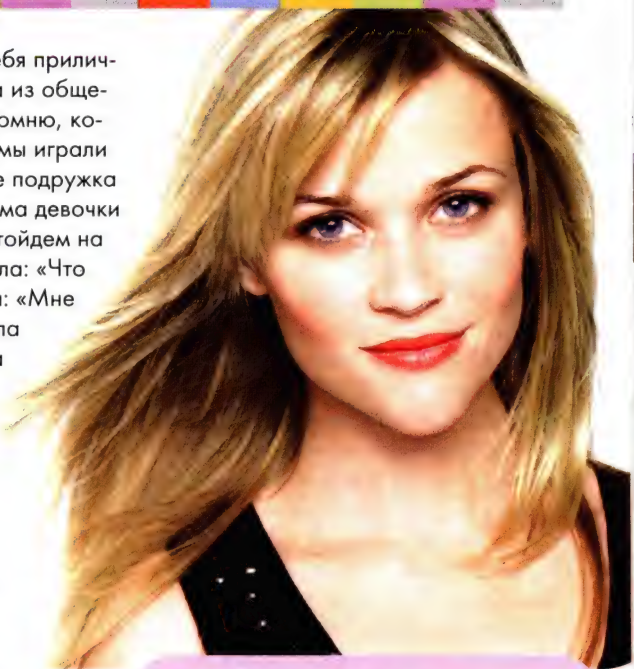
Уверена, что критиковать ребенка на глазах у его друзей — большая ошибка. Я, например, чувствовала себя униженно, когда меня при

всех одергивали: «Веди себя прилично!» Многие я почерпнула из общения с другими мамами. Помню, когда Эва была маленькой, мы играли на детской площадке, и ее подружка в чем-то провинилась. Мама девочки сказала: «Извините, мы отойдем на минутку». Позже я спросила: «Что случилось?» Она ответила: «Мне не понравилось, как повела себя Фиби, но я не хотела отчитывать ее перед Эвой». Думаю, это очень разумно — относиться уважительно к чувствам маленького человека.

Два или три раза в год я отвожу детей в свой родной Нэшвилл. Им ужасно нравятся высокие деревья и местная еда. Неподалеку от нашего дома протекает небольшая речушка, и они любят гулять по берегу — как мы когда-то с братом.

Огромное влияние на меня оказали мама и бабушка. Перед сном бабушка читала мне книги, самые разные. Я и сейчас очень люблю читать, иногда могу купить сразу книг десять!

Мама для меня — самый близкий друг и советчик, как, надеюсь, и я для нее. Мы заботимся друг о друге. А еще моя мама очень разговорчивая, она способна часами болтать



Наивная, но амбициозная «Блондинка в законе» предстает перед нами в образе рассудительной мамы двоих детей.

без умолку. Я помню, как в детстве мы ходили с ней в бакалейную лавку, и она могла так долго беседовать с продавщицей, что я говорила: «Мам, ну ей же совсем не интересно, сколько времени ты сегодня добиралась до школы!» А сейчас я то же самое слышу от своих детей. По воскресеньям мы ходим в церковь, и стоит мне разговориться с кем-нибудь из прихожан, Дикон обязательно начинает меня дергать: «Мам, пойдём домой!»

ВТОРАЯ ШКУРКА

Собачий гардероб — это не просто дань моде. «Зимой короткошерстные собаки мерзнут, а из-за переохлаждения у животных иногда возникают спазмы сосудов и мышц», — предостерегает ветеринарный врач Анатолий Гораш. В дождь и слякоть одежда потребуется и собакам с длинной шерстью — только так можно защитить питомца, а заодно и вашу прихожую от грязи. Несколько советов вам не помешают.

1. Не приобретайте одежду без примерки. Если пойти в магазин вместе с питомцем не получается, измерьте длину спины от холки до основания хвоста, обхват грудной клетки и толщину лап в самом широком месте. У производителей бывают расхождения в лекалах в зависимости от породы (для таксы и йорка, например).

Во время примерки дайте собаке побегать в выбранной одежде по магазину. Если собака крутится и пытается ее снять, то лучше такую вещь не покупать.



2. Выбирайте вещи с удобным вырезом для шеи. Вы сами наверняка не захотите носить тесную водолазку, и ваша собака — не исключение. Также обратите внимание, удобно ли будет надевать и снимать с собаки этот наряд.

3. Ткань, из которой сшита одежда, не должна шуршать — многие собаки пугаются этого звука. Избегайте звенящих украшений.

4. Если застежка на животе, то это должны быть кнопки: молнией можно защемить кожу, а если на пуговице или липучке запутается шерсть, то после причиненной боли собаку будет сложно «уговорить» одеться. Молнии и липучки допустимы на спине, но обязательно с кантом.

5. На время активных игр одежду лучше снять, иначе собаки могут случайно зацепиться друг за друга, что грозит травмами.

6. Обувь защитит лапы от реагентов и острых предметов. Подошва должна быть нескользкой и непромокаемой.

www.dog.ru

Сила слова

СОФЬА ЛУКАНИНА

Отправляясь в литературное путешествие с Диной Рубиной, вы сполна насладитесь колоритным, самобытным языком этой замечательной писательницы. Ее книги любят за ироничную манеру повествования, занимательный сюжет и необычайно красочные и в то же время точные сцены-зарисовки разных уголков мира. А знакомы ли вам эти слова из ее произведений?

1. камлание — А: национальное блюдо. Б: спортивное состязание. В: шаманский ритуал. Г: поэтическое послание.

2. штандарт

— А: военный чин. Б: знамя. В: норма. Г: военный парад.

3. ньокки — А: отшельники. Б: цветок. В: сандалии. Г: клецки.

4. мистраль —

А: блюдо из риса. Б: сильный ветер. В: посыльный. Г: муниципальный чиновник.

5. зуав — А: военнотружающий. Б: сундук. В: порода собак. Г: судебный пристав.

6. мергель — А: лесник. Б: восточный танец. В: горная порода. Г: овощная запеканка.

7. семитрейлер — А: дом на колесах. Б: большой грузовик. В: пере-

носной гараж. Г: официальная должность.

8. пуантилизм — А: наследственная болезнь. Б: психическое состояние. В: направление в живо-

шафт. Г: ювелирное украшение.

12. битюг — А: мясник. Б: мера веса. В: пудинг. Г: порода лошадей.

13. аркада — А: кружевной узор. Б: главный фонтан. В: ряд элементов архитектурного декора. Г: балкон вокруг дома.

14. мулета — А: плащ тореадора. Б: хищная рыба. В: застольная песня. Г: инкрустированное блюдо.

15. тотем — А: запретная тема. Б: ударный инструмент. В: знак свыше. Г: объект поклонения.

16. бугенвиллея — А: шутивая песенка. Б: шаль с набивным рисунком. В: цветущее растение. Г: закусочная под открытым небом.

17. синдик — А: фрукт. Б: должностное лицо. В: прогулочная коляска. Г: сладкий десерт.



писи. Г: религиозное учение.

9. дервиш — А: нищенствующий монах. Б: сказочный персонаж. В: школьный учитель. Г: служитель гарема.

10. сикомора — А: болотное чудище. Б: дерево. В: тайная организация. Г: рыбное блюдо.

11. горельеф — А: архитектурный элемент. Б: надстройка. В: ланд-

Ответы:

1. камлание — [В] обряд, во время которого шаман якобы общается с духами, доводя себя до состояния экстаза иступленными плясками под ритуальные песни и звуки бубна.

2. штандарт — [Б] должностной или персональный флаг с функциями знамени. Может быть украшен бахромой и кистями, как знамя, и иметь копии, подобно флагу.

3. ньокки — [Г] маленькие итальянские клецки.

4. мистраль — [Б] холодный ветер во Франции. Его порывы настолько сильные, что могут вырвать дерево с корнем.

5. зуав — [А] пехотинец французских колониальных войск, комплектовавшихся из жителей Северной Африки. *Зуавы* служили в национальной одежде, а один из элементов их наряда — свободные шаровары с заниженной паховой складкой — сейчас на пике моды у молодежи, они так и называются — *зуавы*.

6. мергель — [В] осадочная горная порода, состоящая из глины и известняка. «...коричневая пашня или мергельная земля почти кофейного цвета» («Холодная весна в Провансе»).

7. семитрейлер — [Б] большой грузовик-полуприцеп для перевозки крупногабаритных грузов.

8. пуантилизм — [В] направление в живописи. Краски не смешиваются на палитре, а наносятся точками. Соединение цветов происходит уже на этапе восприятия картины.

9. дервиш — [А] нищенствующий монах в исламе. «...Иерусалим, город

высокий, глубокий, трехмерный, — царственный дервиш» («Вид из окна съемной квартиры»).

10. сикомора — [Б] дерево из Северной Африки, до 40 метров в высоту.

11. горельеф — [А] скульптурный элемент, где изображение выступает над фоном.

12. битюг — [Г] русская порода крупных, сильных лошадей, исчезла еще в XIX в. Сейчас в разговорной речи так называют лошадей-тяжеловозов, а также иронично отзываются о здоровяке, дород-

ном мужчине.

13. аркада — [В] ряд одинаковых по форме и размеру арок, опирающихся на колонны или столбы.

14. мулета — [А] красная ткань, закрепленная на палке, с помощью которой тореро дразнит быка на заключительном этапе корриды. «Галина и сама представляется мне матадором, вертящим мулету вокруг оси собственного тела» («Синдикат»).

15. тотем — [Г] объект культового поклонения в первобытных верованиях, который племя считало родоначальником или покровителем.

16. бугенвиллея — [В] вьющийся кустарник с великолепными цветами, распространен в странах с теплым климатом. Из Южной Америки во Францию это растение привез мореплаватель Луи Антуан де Бугенвиль.

17. синдик — [Б] глава городской администрации, а также должностное лицо, ведущее судебное дело от имени учреждения. В Древней Греции так называли защитника в суде.



РЕЗУЛЬТАТЫ: 7–10 Неплохо. 11–13 Со словарем на ты. 14–17 Эрудит.

Цитаты

О ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЯХ



> Я не верю в электронную почту. Я девушка старомодная. Я предпочитаю звонить и класть трубку, не дождавшись ответа.

Сара Джессика Паркер

Мы живем в обществе, зависимом от науки и технологии, в котором никто ничего не знает ни о науке, ни о технологии.

Корд Саган

Я жду, когда на телефоне появится кнопка, определяющая уровень интеллекта звонящего.

Сандра Бернхард

Любая достаточно передовая технология неотличима от волшебства.

Артур Ч. Кларк

Когда я принес свой двухлетний компьютер в службу ремонта, парень посмотрел на меня так, будто он был торговцем оружия, а я принес ему мушкет. За два года мой компьютер превратился из самого передового в безнадежно устаревший.

Джон Стейнарт

Телефон позволяет женщине работать от звонка до звонка.

Трудности с правописанием способствовали популярности телефона.

Янина Ипохорская

Человек создал множество машин, сложных и хитроумных, но может ли хотя бы одна из них сравниться с движениями его сердца?

Пабло Казальс

Дошло!

В Интернете все «на расстоянии вытянутой руки».

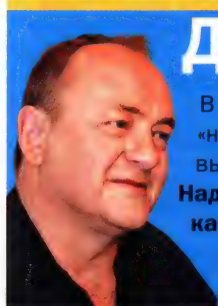
Надо только знать, как вытянуть руку.

Януш Вишневский,
«Одиночество в Сети»

И ЕЩЕ

Если так пойдет и дальше, у человека атрофируются все конечности кроме пальца, которым он жмет на кнопку.

Фрэнк Ллойд Райт



детский МИР



закадычные друзья
1950-е годы

А

ВЫ СМОГЛИ сохранить в себе ребенка? Вы по-прежнему способны от всей души радовать-

ся подарку и дружбе, с увлечением учиться чему-то новому и верить в чудеса? Вы также полны надежд и желаний? Мы надеемся, что ответом будет «да», и тогда, глядя на эти фотографии, вы узнаете себя, и мы верим, что вам станет чуточку светлее жить.

В течение года мы представим на четвертой обложке журнала новую серию «Детский мир». Чтобы составить ее, мы отобрали несколько лучших снимков, просмотрев сотни фотографий, сделанных разными авторами в разных странах и в разное время. Их объединяет то, что все они наполнены теплотой и искренностью, на которую способны только дети! Дети — это наши лучшие воспоминания и наше будущее.



первые шаги
1950-е годы

увлеченные игрой
1955 год



КРАСОТА & ЗДОРОВЬЕ

Здоровье — это красиво

В новом LIFTACTIV RETINOL HA Лаборатории **VICHY** объединяют лучшие активные компоненты для одновременного воздействия на разные типы морщин. Комплекс нового поколения Ретинол-А разглаживает существующие морщины и предупреждает образование новых. Гиалуроновая кислота активно увлажняет кожу и заполняет внутриклеточное пространство. Заметный эффект гарантирован уже на 4-й день применения.

Забывать о сухой коже навсегда

В линии средств по уходу за телом **NIVEA** пополнение —

Нежное масло для тела. Мягкая формула новинки сделает Вашу кожу необычайно нежной и бархатистой, а стильная прозрачная упаковка превратит ежедневный уход в еще большее удовольствие.

Масло, нанесенное на влажную кожу, удерживает гораздо больше влаги, нежели лосьоны и кремы для тела. Благодаря особой консистенции масло помогает сохранить липидный барьер кожи, обеспечивая интенсивное и длительное увлажнение.

Роскошный подарок для Ваших ресниц

Ухаживающая тушь-сыворотка Anew Lash Rejuvenating от **AVON** не только укрепляет структуру, предотвращает ломкость ресниц и увеличивает их объем в 5 раз с помощью новой эластичной щеточки, но и ухаживает за Вашими ресницами, делая их пышными, даже когда Вы уже удалили тушь!



Специально для детей

созданы **АЛФАВИТ** Детский сад (3–7 лет) и Школьник (7–14 лет). Ведь ребенку полезные вещества требуются в иных количествах, нежели взрослому. В детских витаминно-минеральных комплексах **АЛФАВИТ** отсутствуют искусственные красители и ароматизаторы. Оба комплекса выпускаются в форме жевательных таблеток с приятным фруктовым вкусом, который так нравится детям!



Избежать простуды

Теперь можно благодаря **ТераФлю Иммуно**, в состав которого входят три натуральных компонента, укрепляющих защитные силы организма: витамин С, эхинацея и цинк.

ТераФлю Иммуно выпускается в пакетиках-трубочках с порошком, который не требуется запивать, потому что он тает во рту. Благодаря своему натуральному составу он безопасен в использовании и отлично сочетается с лекарствами.



Для детей и взрослых

Детское масло **Johnson's® baby** является прекрасным увлажняющим средством, идеально подходит для детского массажа, способствует поддержанию водно-липидного баланса кожи. Клинически доказано, что масло **Johnson's® baby** соответствует самым строгим (медицинским) требованиям безопасности, хорошо впитывается, не нарушает кожного дыхания и не закупоривает поры.



Напоследок

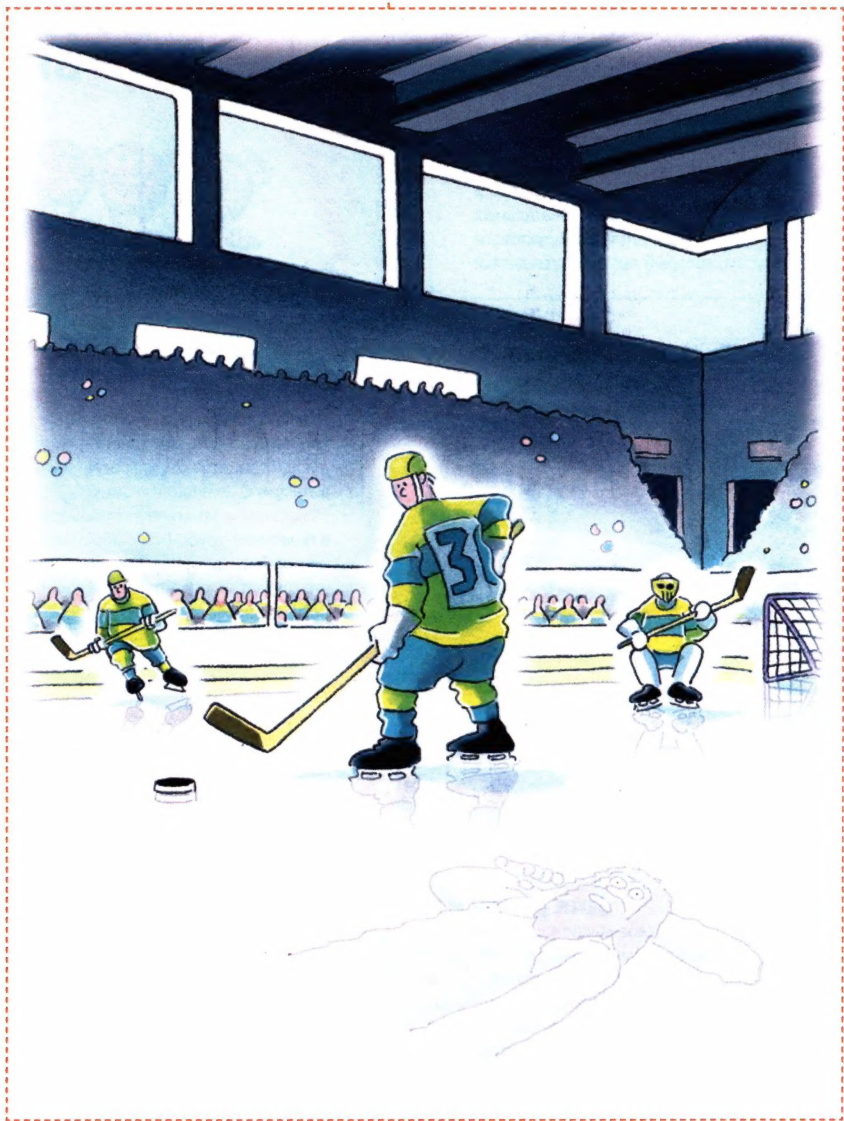


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: GLEN LE LIEVRE

ЗНАК НАИВЫСШЕГО ДОВЕРИЯ



Издательский дом «Ридерз Дайджест» уже десятый год подряд проводит независимое исследование «Марка Доверия» в 16 странах Европы.

Мы благодарим читателей, которые принимают активное участие в голосовании и помогают нам определить торговые марки, пользующиеся наибольшим доверием потребителей.

Респонденты, первыми приславшие свои ответы, получают ценные подарки от «Ридерз Дайджест». Их имена Вы найдете на официальном сайте исследования: www.doverie.rd.ru

Визин



VICHY
LABORATOIRES



AVON

ридерз
дайджест

www.rdtrustedbrands.com



детский
МИР

первая
любовь